
〔美〕罗伯特·迪朱利奥　雷切尔·克兰兹 著
Robert DiGiulio and Rachel Kranz
同学，咱们聊一聊死亡
STRAIGHT TALK ABOUT DEATH AND DYING
商務印書館

“死亡”这是一个难以讨论的话题，尤其对于第一次目睹这一人生过程的青少年，更是一件痛苦的事情。要接受亲朋好友离去的事实，青少年常常会经历一些强烈的情感。他们会感到悲伤、恐惧、愤怒、愧疚或压抑，却不知道如何来处理这些情感。

这本书向青少年直接提出应对死亡的问题。其目的并不仅仅在于讲解应该怎样面对亲朋好友的死亡和临终，还讲述了一种面对死亡而生存的理念。各种文化和社会中对死亡有不同的解释——这本书里讲述了美国人对待死亡的态度、认识和做法，介绍了三位美国中学生应对亲友死亡的态度及其变化的过程。无论在什么地方，现代社会对待死亡的态度大多有一个共同的特点，那就是——承认亲人和好朋友的死亡给我们带来的悲伤，同时通过与其他人在情感和思想上的交流，可以化解悲伤。我们在这个经历的过程中，评价了生命，评价了自己，还评价了自己与死去的人的关系，从而使我们更充实、更完美了。我们会更富有同情心，别人能从我们身上得到更多快乐。我们活着，而且活得更好了。体验过这种事情的人都会逐渐承认，无法阻止亲人和好友的死亡是所有痛苦中最令人悲伤的，因为这种悲伤出于我们的爱。所以爱、记忆和痛苦经常伴随着我们，也教会我们怎样使痛苦和爱并存。

罗伯特·迪朱利奥是美国康涅狄格大学人类发展与家庭关系学科的博士。他对失去亲人这一问题进行了大量的研究，写了很多部应对死亡问题的书。

雷切尔·克兰兹是美国青少年问题专家，写了很多部有关青少年问题的书。



ISBN 7-100-04318-2/G·672
定价：8.00元

同学，咱们聊一聊死亡

〔美〕罗伯特·迪朱利奥　雷切尔·克兰兹　著
涂晓红　译

Straight Talk about Death and Dying

Robert DiGiulio, Ph. D. and
Rachel Kranz

商　务　印　书　馆
2005 年·北京

图书在版编目(CIP)数据

同学,咱们聊一聊死亡/(美)迪朱利奥,(美)克兰兹著;涂晓红译.—北京:商务印书馆,2005
(同学,咱们聊一聊)
ISBN 7-100-04318-2

I. 同... II. ①迪... ②克... ③涂... III. 死亡哲学—通俗读物 IV. B086-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 129310 号

TÓNGXUÉ, ZÁNMEN LIÁO YĪ LIÁO SǏWÁNG
同学,咱们聊一聊死亡
〔美〕罗伯特·迪朱利奥 雷切尔·克兰兹 著
涂晓红 译

商 务 印 书 馆 出 版
(北京王府井大街36号 邮政编码 100710)
商 务 印 书 馆 发 行
北京瑞古冠中印刷厂印刷
ISBN 7-100-04318-2/G·672

2005 年 2 月第 1 版 开本 787×1092 1/32
2005 年 2 月北京第 1 次印刷 印张 4½
定价:8.00 元

序

林崇德

读了写给中学生朋友的“同学，咱们聊一聊”丛书，联想颇多。

早在1983年，我在北京出版社出版过《中学生心理学》。我之所以写这本书，固然因为我是一名心理学工作者，然而，更重要的是，我当过13年的中学教师（自1965年至1978年）。我热爱中学生，也熟悉中学生。处于青春发育期或青少年期的中学生阶段，是人生的黄金阶段之一。青春是美好的，青春期也是人生最宝贵而又丰富多彩的年华。青少年最突出的表现是朝气蓬勃、风华正茂、富有理想、热情奔放，他们释放着聪明才智，身心都在迅速成长。青少年期是一个过渡时期，其首要特点是过渡性，即从幼稚（童年期）向成熟（成人期）过渡，是一个半幼稚、半成熟的时期，是独立性与依赖性错综复杂、充满矛盾的时期。

青少年希望受到人们的重视，把他们看成“大人”，当成社会正式的一员。他们思想比较单纯，很少

有保守思想,敢想、敢说、敢为。但是,在他们的心目中,什么是正确的幸福观、友谊观、英雄观、自由观和价值观,还都是谜。他们的自尊心和自信心在增强,对于别人的评价十分敏感,好斗好胜。然而,他们的思想也具有片面性,容易偏激,容易摇摆。他们的道德感、理智感和美感等高级情感在逐渐成熟。他们很热情,也重感情,但有极大的被动性,情绪情感的两极性明显,激情常常占有相当的地位。他们的意志特征在发展,在克服困难中毅力往往还不够。他们往往把坚定与执拗、勇敢与冒险混为一谈。他们精力充沛,能力也在提高和显露,但性格未最后定型,有时难以找到正确的活动途径。总之,青少年处于人生的十字路口阶段,难怪国际心理学界赋予他们种种"桂冠":"心理断乳期"、"疾风暴雨期"、"反抗期"、"危机期"。所有这一切,亟需教育与培养,亟需学校、家庭和社会三方面的配合,从而使青少年度过人生有意义而动荡的阶段。

商务印书馆十分重视处于青春发育期或青少年期的中学生的教育和培养工作,引进了美国出版的"同学,咱们聊一聊"的中学生读本。我仔细阅读了10册内容,觉得有四点值得充分肯定:

第一,讲究科学性,即上能根据教育目的和教育

任务内容,下能针对学生特点,以便达到应有的效果。这套丛书作者的目的,不是就某个问题给青少年一个简单的答案或道德方面的评价,而是根据中学生读者的特点,通过社会科学和自然科学知识,帮助青少年澄清一些问题,提供一些不同的选择,并引导他们思考,然后作出某种抉择。

第二,强调可读性,即从社会学、生理学、心理学等学术的角度出发,以个案研究的结果,用种种不同的故事,通俗易懂地阐述问题,给出每个问题的当代同龄人的生活背景和生活知识,贴近读者,突出了可读性。

第三,强调实效性,即讲究效果。这里的10册书的内容包括中学生每天要接触的社会、学习、生活现实问题:钱、抽烟、家庭、家长、欺侮、死亡、中学生活、学习障碍、青少年赌博、心理障碍,通过实实在在的晓之以理,无形的德育尽力落到学生的观点和行为实处上,以便取得实用的效果。

第四,注意严谨性。这些"同学,咱们聊一聊",毕竟译自美国的作品,中美的文化背景有差异,教育内容有区别,生活方式也不同,所以,商务印书馆编辑倪乐严格把关,取其精华,让中学生更健康地欣赏外国的作品。

我恳切地希望广大中学读者喜欢这套丛书，用自己的审阅能力，消化各种内容，并热忱地为作者、译者和出版者指出不足。

是为序。

中学生:我像一棵树

在中学生活中,我们有比以前任何时候都难的功课,有比以前任何时候都多的问题。正因为这样,我们比以前任何时候都更需要关注和帮助。

有空闲的时候,可能我们会静下来想一想,应该怎样学习,应该怎样面对生活,应该怎样克服各种困难、应对各种麻烦。有那么多的事情摆在我们面前,等着我们处理,我们目前要解决的是每天的功课、作业和各种考试,过些时候我们还要考虑中考、高考和就业。

我们都想有快乐的生活和顺利的学业,都愿意和老师、家长保持良好的关系,和同学、朋友和睦相处。因为,无论是突然之间还是循序渐进,我们都意识到,不能总依靠家长,我们要有自己相对独立的生活,包括约会、参加社会活动和解决学习上、心理上的问题。但是我们离不开家庭的养育,离不开老师教导,况且我们身上总有这样那样的问题,总会惹出各种麻烦

事，需要家长和老师帮助才能解决。

如果有什么人想用一句话概括中学生的形象，或许可以这样回答吧——中学生像一棵树。的确，中学生正处在身体、知识和生活经验的成长积累阶段。在这个重要的过程里，自然会发生很多意料之中和之外的事情，就像一棵树会长出枝杈，这些枝杈有的以后会变粗，有的可能必须被砍掉或被整形。这些枝杈的好坏直接关系到这棵树是否茁壮，是否可以成材。而这些事情中有一些是中学生必须面对的，如培养学习能力，认识和家长的关系，结交新的朋友，建立消费观念，适应身体的发育，面对社会现象和处理各种社会关系……这些在中学阶段生出的枝枝杈杈，就成了忙忙碌碌中学生活的组成部分。

可是中学生们是否想到过，解决这些问题最主要的依靠是什么？

我们通过出版这套“同学，咱们聊一聊”丛书，把我们对中学生的想法告诉大家。每本书名都直接给读者点明一个问题，也就像在一棵树的图画上放大局部的一个枝杈。其实，书里讲的无非集合了成年人的经验和比较科学的道理。同时，每本书里都穿插了一个或几个美国中学生的故事。这些故事无非是告诉

读者,他们对这些问题的态度、分析和解决办法。因为我们知道,解决这些问题离不开自己不断提高的能力和知识,离不开和朋友、家长及老师等人的沟通和他们的帮助,而所有的这些无不体现着对自己、对别人的尊重和爱护。这就是我们人类特有的情感和理念,它叫“人文关怀”。在人文关怀的文化中,每个中学生是都能够成材的。

我们还要告诉大家的是,这套丛书的翻译工作得到了福建师范大学外国语学院的大力协助。

商务印书馆编辑部

2004 年 12 月

目　　录

1

美国人对待死亡的态度

菲利西亚一直认为自己是一个普通的孩子。她家里有时也有争吵，但是她和父母及两个弟弟相处得很好。她去年上的初一。在这所很大的中学里，她一个人也不认识，觉得很难受，但今年她上初二了，有了很多朋友。同时，今年她迷上了戏剧，将在下学期学校上演的一部戏里担任主角。

可是，最近菲利西亚的父母似乎在为什么事担忧。一天，菲利西亚从学校回来后知道了这件事。她的爸爸把她拉到一边，告诉她妈妈生病了，将不得不辞去电话公司的工作在家养病。

“但是，只是到她康复为止，对吗？”

“噢，当然。”她父亲回答，但菲利西亚觉得他的声音怪怪的，不知道他说的是不是实话。接着，爸爸又说：“我们不应该让妈妈和弟弟们担心。因为你最大，

我才告诉你。但是不要让你妈妈知道，好吗？也不要对你弟弟、朋友或任何人提起这件事。对于其他人来说，你妈妈只是请了一段时间的假。”

菲利西亚同意了。表面上看，她很平静，其实她的内心却很害怕，各种各样的想法和疑问在她脑子里翻来覆去的。妈妈的病到底有多严重？妈妈是卧病在家，还是要住院？她是会好起来还是会死？如果她死了，谁来照顾自己和两个弟弟？爸爸一个人行吗？如果他受不了怎么办？他会跟别人结婚吗？

菲利西亚也想到了一些小事。这个周末，妈妈本来要带她去买一件新衣服，是不是不能去了？原来都是妈妈做饭，现在是不是要我做了？妈妈病了，自己还想这些事，菲利西亚感到很羞愧，但又忍不住会想。菲利西亚的爸爸非常伤心，所以她不想问他什么。她敢肯定，谁都不能谈起的事情一定很可怕。

哈里一直有很多朋友。自从五岁以来，他一直有一位最好的朋友。他十二三岁这两年，最好的朋友是克莱姆。他和克莱姆以及其他伙伴们经常一起去看电影、玩电子游戏、踢足球、打棒球，但有时只有他和克莱姆两个人闲逛。他和克莱姆无话不谈。哈里把不愿告诉别人的事告诉克莱姆，克莱姆也把自己的秘

密告诉哈里。

一个星期一的早上，哈里去上学，发现克莱姆没来。哈里知道克莱姆和他的家人周末去他爷爷家了，星期天晚上才回来。但是这天早上，看到他的朋友没来上学，他还是有点吃惊。他问负责年级点名的老师，克莱姆在哪里？他希望听到她说克莱姆感冒请假了。可是，老师脸上的表情很奇怪。她说："很抱歉，哈里，克莱姆上周末出车祸，被送到医院，已经死了。"

哈里惊得目瞪口呆。克莱姆周末已经死了，怎么没有人告诉自己？他想哭，但在老师和同学们面前他不愿意哭。他想喊、想砸东西、想飞快地奔跑来摆脱这种可怕的感觉。而他的老师却说："很抱歉，哈里，你现在最好回到教室去，不要迟到了。"

哈里失魂落魄地回到教室上课，但仍然无法相信自己听到的事情。他想，或许老师是开玩笑，或者是老师听错了。老师甚至没多说什么。可是，他很想知道到底发生什么事了。第二节下课，他想打电话去克莱姆家，可是学生不能使用办公室的电话，除非有急事，而秘书认为这不是急事。"你可以回家再打。"她说。

放学后，哈里跑回家。他爸爸已经到家。"你知道克莱姆出事了吗？"哈里问，"是真的吗？"哈里的爸

爸什么也不知道。哈里告诉他这个消息后，爸爸劝哈里不要打电话到克莱姆家。他告诉哈里："这时候他家里人需要安静。外人不要打扰。"

哈里简直难以相信自己听到的话。我不是外人，我是克莱姆最好的朋友！难道没有人理解这对我意味着什么？

一个星期六下午，卡门第一次听到那个消息时，她正和她的朋友们在购物中心买东西。好像是说，她们班一个叫乔希的男孩，在学校院子里一棵树上上吊自杀了。24 小时新闻广播电台播出了这一令人震惊的消息。在购物中心上班的一个女孩听到后，告诉了卡门和她的朋友们，很快，这个消息传遍了购物中心。

卡门感到很难过。她不太熟悉乔希，在卡门的学校，这个年级有三百多人呢。但是，她听到有人自杀很难受。她记得跟乔希说过一两次话。一次在图书馆，一次在生物课上。他当时看上去很孤独，想尽力表现得友好。她想，如果我对他更友好些，或许他就不会这么做。

她想和朋友们说些乔希的好话，但令她吃惊的是她们根本不以为然。"哎，那个人很怪。"艾琳说，"别人谁会做这么疯狂的事？"

"的确,我觉得他在学校做这样的事真是太可恶了。"琳达说:"我们现在怎么敢走到那儿?他难道不会选其他地方吗?"

"或许他想引人注意。"玛丽安说,"唉,可是没用,因为我根本就不记得他。"

此时,卡门感到更难受。她为乔希难过,同时也为她的朋友冷酷无情而伤心。为什么别人不伤心,而她却如此难过,她感到疑惑。为什么她总是跟别人不一样?她不想让她的朋友们知道。所以,她就不再说什么了。可是那天晚上,她准备睡觉时,觉得很恐惧,胆战心惊,总觉得看见窗外有什么东西,听见走廊和隔壁房间有什么声音。她整夜做噩梦,梦见乔希。

接受死亡

历史上,人类始终努力接受一个不可否认的事实:当生命走到尽头,我们每个人都会死。在我们的生命中,我们所爱的某些人会在我们之前死去,留下活着的人为这个人的死亡而哀伤。

对于这个无法逃避的事实,不同的文化有不同的处理方式。有些地方,死亡的事比较多。在人类历史上相当长一段时间里,婴儿死亡率非常高。也就是

说，在所有出生的婴儿中，许多活不到五岁。而且，在20世纪前，妇女常常死于分娩，有的地方分娩死亡率达妇女总死亡率的三分之一。事故、饥荒、疾病和恶劣的生活条件使预期寿命缩短。许多人很可能四五十岁前死去，按我们的标准看，这就是早逝。由于在这些地方，病人和临终的人往往由他们的家人照顾，在孩子们成长的世界里，既有健康的人也有患病的人，有的人身强力壮而有的人却面临死亡。

如今，世界上许多地方仍然存在以下某些状况或所有状况：婴儿死亡率高，妇女死于分娩的概率高，预期寿命相对较短，由家人在家，而不是由医生在医院照顾病人或临终的人。虽然这些地方的人，也为失去亲人而哀伤，但是，他们不会被死亡本身所惊吓。孩子们很小就可能目睹他们熟悉的人死去，比如说弟弟妹妹，祖父母或父母，邻居或朋友。在农村的孩子还可能看到宰杀牲畜，为生存而捕杀野生动物。他们亲眼看见死亡在生活中不断出现，有时死亡甚至是为了保护其他生命。

而在我们这个社会和世界上的一些经济发达的大中城市，由于经济、社会、医学的进步，早逝已不常见。在美国的大部分地区，婴儿死亡率相对较低，也就是说大部分的，虽然不是全部的，婴儿出生后能长

大成人。与此同时，妇女在分娩时的生存率非常高，很少妇女在分娩中死亡。人们的寿命更长了，因此青少年较少看到死亡。而大部分病人和老年人、临终的人都由医院、疗养院和其他机构照看，儿童和成人很少接触到临死的人。

因此，死亡在美国似乎已成为一个不可涉及的话题，或者是人们难以进行谈论的话题。面对自己关心的人的疾病或死亡，他们觉得陌生和难以接受。更糟糕的是，在他们生活的社会里，成年人很可能也不了解死亡，所以大家都难以理解儿童或青少年在面对父母、朋友、亲戚或熟人的疾病或死亡时的感受。

造成这种隔离感的部分原因是美国这个国家的主流文化。因为这种文化往往关心青春、健康、漂亮和健美，忽略或压制美国的文化遗产，特别是在 20 世纪相当长的一段时间里，人们总是把美国描述成一个“年轻的”国家，好像这个国家从 17 世纪最早的欧洲人移居到此后才开始存在。自从 20 世纪 50 年代，这种代表年轻形象的“青年文化”变得越来越重要。那时，“青年文化”开始占据主要地位。在现代社会，年轻人的音乐、时尚和媒体偶像在我们的文化中占有重要地位。广告告诉我们，该买什么样的美容产品，能使我们变年轻；喝哪些饮料，能使我们像年轻人一样

思维敏捷;买哪些产品,能使我们的"生活会更年轻"。衰老、病弱、垂死的形象,显得那么奇怪,那么不自然,好像不是我们生活中的不可避免的一部分。

并不是所有的文化都如此重视青年,比如东方有的国家的传统认为,老年时期是人生最辉煌的时期,老年人可以坐享社会的尊敬,也有权力管家里的年轻人。美国的一些印第安人也认为老年人代表智慧和传统,是宝贵的引路人,是带领年轻人进入社会的牧师、教僧。在这些社会里,每个人都了解衰老、疾病和死亡,儿童或青少年往往把死亡看成是可预见的事,尽管它很令人痛苦并且不受欢迎。在这样的社会里,年轻人的悲伤往往很容易被意识到并被承认。

帮助孩子对死亡作出反应

考虑到比较现代化的社会在应对衰老、疾病和死亡时出现的困难,我们更容易理解为什么很多人无法帮助孩子们对死亡作出反应。以下这些话表达了许多人在孩子们对死亡作出反应时的态度,有没有你听起来比较熟悉的?你认为以下这些态度对孩子们有帮助吗?

- "你爸爸死了,但是别哭。他希望你是个坚强

的大孩子,像个男子汉一样接受它。”

- “你妈妈去旅行了。你会很长时间看不到她。”
- “你太小了,不能去参加葬礼。”
- “你哥哥人太好了,上帝想要他去天堂,所以不要伤心。”
- “死就像睡着了一样,只不过死去的人不再醒来。”
- “你的朋友死了,我知道你很伤心。但是会过去的,你还有其他朋友。”
- “你怎么这么吵? 艾拉姨妈死了,你难道一点都不在意?”
- “你的祖父已经去世两天了,而你一次也没哭。你怎么了? 你难道不爱他吗?”
- “你的妈妈现在已经在天堂了,所以你不要伤心。”

你可能会认为这些话对孩子们没有帮助,因为它们否定了死亡的特征,即它的终结性和它给活着的人带来的痛苦。如果一个社会忽视或压制死亡这一现实,那么它往往会要求孩子们也这么做,鼓励他们忽视或压抑自己对死亡的反应。

因此,很多大人希望孩子远离葬礼。当然,有些孩子确实太小不能参加葬礼,还有一些小孩也确实不

愿意去。然而，许多儿童和青少年说他们发现参加葬礼或纪念仪式能帮助他们接受一个人死亡的现实，并且从其他也参加葬礼的人身上获得安慰。即使是一条金鱼或一只宠物猫死了，举行一个丧礼或掩埋仪式也能帮助他们接受失去一只宠物的现实。但是，如果孩子不是已去世的人的近亲，大人甚至不愿意与孩子讨论葬礼的类型、路线或仪式。

以上所列举的那些话没有直接说明死亡的现实，常常使孩子们害怕或感到困惑。例如，告诉孩子死就像一次长时间的旅行，那么孩子则会想死去的人为什么选择离开，他或她什么时候回来。艾达·莱斯在她的《学会告别：当父亲或母亲去世时》一书中讲述了一个小女孩的故事。她只有四岁时就失去了妈妈。很长一段时间内，大人们一直让她相信，妈妈只是去旅行了。这个小女孩推测，她母亲是因为生她气了才离开。她认为自己一定很坏，才使得妈妈离开这么长时间。莱斯写到，如果有人告诉这个小女孩实情，结果肯定会好得多。虽然，知道再也见不到妈妈了会很痛苦，但相信妈妈是故意离开的会更痛苦。我们推测，美国人对死亡感到如此不安，与大人歪曲死亡的真实情况有点儿关系。

告诉孩子死就像睡着一样，对孩子也没帮助，因

为孩子们都知道自己每天晚上也要睡觉。是不是自己也可能永远不会醒来？孩子看到自己所爱的人睡着后会怎么想？他们或许有一天也不会醒来吗？死亡的真实情况，对孩子们来说并不是那么可怕。为了能够恰当地谈论死亡，大人首先必须平静地看待死亡，把它看作是生命中自然的一部分，而不是不可涉及的忌讳。

同样地，告诉孩子上帝在天堂里想要一个"好"人也会使他们害怕。因为这些解释会使他们害怕自己做得好则会死去，或害怕上帝不久又需要其他好人，如父母、亲戚或朋友上天堂。孩子也会害怕"妈妈正在天堂注视着你的一举一动"，因为他们会想像一个生气的人正在监视着自己"坏"的行为和想法。这两种解释试图使孩子更容易接受死亡，但实际上否定了死亡的现实：死去的人已经死去，再也不会回来了。

另一种否定死亡的方法就是告诉孩子"你妈妈去了天堂，所以你不应该伤心"。有人可能相信有天堂或来生，但因为这种信仰而告诉孩子"不应该伤心"，则否定了死亡重要的现实的一面，即孩子在遭受失去亲人时的痛苦。即使小孩与死去的人或宠物关系不是十分密切，他们在遭受这种离别时，也会感到十分悲伤。试图否定一个痛苦而悲伤的现实，将使孩子困

惑不安，他们必须知道悲伤并没什么不对。“为什么上帝需要我的妈妈?”一位失去了妻子的父亲记得他的小女儿曾这样问他，“我们更需要她!”

另一些出于好意但理解错误的人，或许会告诉孩子不要哭。由于受到否认死亡、淡化死亡的文化观念的影响，即使是失去了父亲或母亲、孩子、配偶或好朋友，大人和小孩都应“像”什么也没有发生一样继续生活。而那些不否认死亡现实的社会似乎更容易接受悲伤的需要。

而有些人感到奇怪，为什么有人死后孩子照样吵闹、嬉戏，却不哭? 这些人则应该明白每个儿童、青少年、成年人表达对死亡的哀伤方式不同。没有规定什么时候哭才是“对的”。有些人很容易流泪，而有些人伤痛或震惊过后才会痛哭。每个人表达悲伤的方式不同。艾达·莱斯又讲述了一个失去父亲的小男孩儿的故事。为了表达对父亲的爱，他绞尽脑汁想出一个主意:完成父亲未做完的木制品。能做一件他认为父亲想要他做的事，他非常自豪，可是他的母亲不明白他的心思，指责他太吵了，而且在父亲死去不久就“玩”起木工活儿。

由此可见，当孩子所爱的人去世时，我们对死亡的恐惧和焦虑，会影响我们对待孩子的态度。孩子们

在应对死亡时也有他们能力的局限，那么他们对这一难懂的话题了解多少呢？

孩子们对待死亡的看法

道格·蒙尼在《不要带走我的悲伤：失去所爱的人后该怎么办》中写到："孩子们虽然不能理解，但他们能感觉到。有这种感觉首先需要拥抱，而理解的需求则是第二位的。"他解释，对孩子来说，面对死亡最困难的是，一方面，他们能意识到失去一个所爱的亲人；另一方面，他们的思想无法理解死亡意味着什么。因为孩子一般要到青少年时才能像成年人一样理解死亡。

然而，不论孩子面对死亡能理解多少，任何年龄的孩子，失去父亲或母亲后都会受到深深的影响。幼童和青少年对自己的理解主要来自父母，通过父母的反应，他们既明白了自己是谁（例如"看看我们这个多帅的小伙子！""这画是你画的吗？你真是个艺术家！"），也明白了自己的好坏（例如"我生病时你能安安静静地玩，谢谢你。""你打碎了我最喜欢的花瓶，我很生气。""你今天真是一个好帮手！"）。

父母的非语言反应（例如一个微笑、皱眉、拥抱、

摇头)也给孩子们许多信息。他们还能通过什么方式学习呢?两岁的小孩只有从父母的反应中才知道自己可以在花盆里玩土和水,但却不能在厨房地板上玩面粉和水。五岁的孩子还能有多少其他的机会和方法学习系鞋带和系领带的不同?只有看到父母的反应,七岁的孩子才知道红紫条衬衫跟绿黄圆点裤子不相配。只有看到父母的反应,孩子们才知道人们喜欢拥抱和亲吻,不喜欢打或闹;高兴有礼貌令人愉快,而粗暴无礼令人生气。虽然学校的老师也可能对此类事情有所表示,但是大多数时间老师顾及不上。

所以,尽管其他人的反应,如他们喜爱的成年人、兄弟姐妹、老师、朋友,也会影响孩子,但是在成为青少年前,大部分孩子把父母的反应看作是自己表现好坏的体现。

因此,失去父母的孩子会不知所措。对于一个孩子,特别是年龄小的孩子,失去父母就像失去了世界。即使是成年人失去生活中最重要的人也要度过一段艰难的日子,而失去父母的小孩则觉得整个世界都消失了。在应对失去亲人的同时,孩子们希望能明白到底发生了什么,需要有人向他们保证这种事不会再发生了。这种理解因孩子的年龄不同而有差异,随着孩子的成长,他们对死亡的理解也发生变化,直到 12 岁

左右才有可能像大人一样理解死亡。所以能够了解孩子对死亡理解的程度,对大人和小孩儿都有好处。

两岁以下的小孩儿

小孩子根本不知道死是什么。他们能明白的就是他的父母和周围的人都很伤心。与那些年龄稍大,能够理解所发生的事的孩子相比,这些小孩子需要同样多甚至更多的安慰。如果孩子的父母不高兴或伤心,孩子也会不高兴、不安静。因此,其他人即使自己很伤心,也应该抚慰小孩儿。

虽然孩子不理解死亡,但他们的确知道分离的滋味。如果死去的人是照看孩子的人,那么孩子会想念这个人,却无法说出来,甚至无法明白自己失去了亲人。如果这个年龄的孩子失去父亲或母亲,他们会特别痛苦,因为他们无法明白到底发生了什么。只知道他所爱的某个人不在了。这些孩子特别需要他们熟悉的人,比如活着的父母一方或祖父母给予抚慰。

3—5 岁的孩子

这个年龄的孩子能意识到发生了不好的事情,但他们仍无法理解死亡本身的意义。他们对自己的身体有了感觉,能够想像人失去四肢和伤痛的感觉。他

们能够理解“受重伤”、“粉身碎骨”甚至“病得很重很重”，但他们无法理解死亡的终结性。

如果失去的是父亲或母亲，这一年龄的孩子需要有个爱他们的大人给他们支持和安全感。随着孩子的长大，时间的消逝，他们将渐渐接受死亡的终结性，但这一过程却不能人为地加快速度。有些孩子，可能仍然会在生活中为自己熟识的那位已死去的人留下一个位置，但这并不意味着他们不会和活着的真正能接触到的人亲近。这就是为什么要允许小孩儿，甚至是很小的孩子亲眼见到亲人的遗容或至少让他们参加葬礼的原因。它使孩子更容易慢慢地理解死亡的终结性。即使是成年人在感情上也难以接受死亡的终结性，因此，也就不难想像对于从思想上无法理解死亡孩子，这有多困难。

这一年龄段的孩子，面临的另一个困难是他们的愧疚心理和害怕造成死亡的恐惧感。因为他们还处于学习分辨愿望与现实的阶段，他们可能仍然相信“魔力”，以为有些事是因为他们想发生而发生了。

这个想法，孩子从小就有。当婴儿哭叫时，大人总是会出现，拿来吃的、干净的尿布或是其他舒适的东西。婴儿不能理解，大人是因为了解他们的哭声而自己主动愿意帮助他们的。对于孩子来说，似乎是他

们的"愿望"使得大人出现。孩子在长大过程中，会继续认为有魔力使他们的愿望得以实现。

因此，当小孩子对父母或兄弟姐妹生气时，会"希望他们死了"，因为小孩子并不理解死亡是永恒的。其实，孩子们并不希望他们的亲人真的死去，他们只是发泄自己的愤怒而已。他们可能会认为就如自己表示想吃东西的愿望会使父母出现一样，他们对父母的愤怒也会使父母消失。

当然，孩子并不是真的希望他们的父母死去，因为他们并不了解死亡是一种永恒的状态，他们只是希望父母消失一会儿。正如伊丽莎白·罗斯在她的《与濒死和死亡一起生存》中写到，一个小孩听到妈妈说"不行"那一刻会希望母亲死去，也就是去某个她不能说"不行"的地方。可是一分钟后，这个孩子又会希望妈妈在身边，给她做花生酱三明治的午餐。而另一个小孩儿，或者希望霸道的哥哥会离开（即死去），可五分钟后，他可能又会想跟哥哥一起玩。当小孩儿的父母或兄弟姐妹真的死去时，这个孩子则会记得自己曾希望他或她"死"，因此，感到愧疚和害怕，担心可能是这些"坏"愿望使他们死去了。

成年人或长大了的孩子明白，坏的愿望并不会伤害任何人，必须有行动才能使愿望产生影响。他们知

道，我们有时会对自己所爱的人生气、妒忌或痛恨，这些只是家庭关系中的一部分，没什么可羞愧的。可是人们往往要很多年后才真正理解愿望和行动、行动和影响的关系，因为我们每个人心里都有这种“婴儿”的感觉！

可是幼童和少年都是用自己的方式看待这个世界。当亲人去世时，孩子很容易真的相信这是自己的过错。这个年龄的孩子，很难承认曾经跟他关系不好的亲人的去世，比如说虐待孩子或经常不在家的父母去世。父母在世时，小孩子对他们越生气，他们去世后，小孩子就越会感到愧疚或恐惧，结果孩子就可能认为是自己的愤怒造成了父母的死亡。

由此可见，这一年龄段的孩子面临的第二个困难，就是要明白他们不应该为亲人的去世而负责任。这个年龄的孩子（或更大一些孩子）需要别人帮助理解这一点。他们可以跟父母或有同情心的成年人、哥哥姐姐或者专业的心理分析师和心理医生谈谈。

6—8岁的孩子

这一年龄段的孩子，与更小的孩子一样，面对死亡要经历很多问题。失去父母后，他们整个世界、整个人都动摇了。他们也同样难以理解死亡的永恒性，

也会为自己想像中该承担的责任愧疚，由于这一阶段的孩子已经能够意识到自己的情感，如对霸道的姐姐的气愤，对小弟弟的妒忌，对住在外地的父亲的怨恨，对母亲每天去上班的失望，他们也能深深感受到我们前面描述的那种内心冲突，特别是那种认为自己的“坏想法”导致了自己所讨厌或妒忌的人死去的愧疚和恐惧心理。

不过这一年龄段的孩子能够提出问题并解释自己的想法。他们面临的困难是要找到可信赖的成年人，能够回答他们的问题，并尽可能帮助他们理解所发生的事。

而孩子的这种需要又往往因为大人自己的痛苦而不能得到满足。如果大人回答说“上帝把你的妈妈带走了”或“死就像睡着一样”，可能无意间使孩子感觉更困惑、更痛苦。而且这一年龄段的孩子常常沉醉于魔鬼、怪兽类故事，并把它们与自己对死亡的模糊认识联系起来。由此可见，虽然这一年龄段的孩子理解能力有限，但他们需要对所发生的事情得到清楚的解释，而不是由着他们自己做出判断。实际上，如果大人能够对孩子的问题坦诚相见，更能帮助孩子应对死亡。

有些孩子天生不善言辞。文静内向的孩子容易被误解，因为他们显得对死亡不在乎，特别是在开始

阶段。这种性格的孩子周围的成年人可能会误认为这个孩子不关心死去的人,或是孩子已经找到了应对悲伤的办法,或者甚至认为孩子“太小,不明白”,因此也就不会感到难过。

其实,成年人比孩子坚强得多,所以他们能更快地体验到更多的情感。失去亲人的成年人,在某种层次上能明白不管这种失去多么痛苦,他们的世界仍将继续。失去亲人的父母可能明白,“为了孩子”他们必须坚持活下去。由于成年人知道他们的世界将继续,他们更容易表现出自己的悲伤。

而孩子们不可能马上有很多感觉。他们或许需要一天、一周甚至几周时间来证实他们的世界并没有崩溃后,才开始感受失去的痛苦。他们可能变得爱哭,因为他们还无法面对失去亲人的现实。他们会因为其他的事情而伤心,如用苍蝇拍打死一只苍蝇、书本上读到的历史上的一场战争,面对他们所爱的人的去世,却没有做出什么表示。

此外,这个年龄段的孩子仍然相信成年人是无所不能的,他们很难相信大人不是有意地做某件事。孩子们会为父母或亲人用死来“离开”他们而极其愤怒,难以理解死去的人不得不“离开”的现实。父母自杀的孩子特别难以理解所发生的事,因为这些大人确实

是自己选择了死。可能要几年后，这些孩子才能明白，他们父母是因为遇到无法解决的问题才去死，而不是自己做了什么事使父母想离开。

这个年龄段的孩子面对的另一个困难，是要理解死去的人并不是“有意”要离开，并且能够在气愤的同时找到感觉悲伤的方法。他们需要成年人向他们解释和承诺，才能明白面对死亡他们可以哭，可以难过，甚至可以对死去的人生气。

9—12 岁的孩子

这个年龄段的孩子可能已经能够明白死亡的永恒性，但有时候这种看法依然不明确。约翰·史蒂文森在他的《死亡、痛苦与哀伤：个人与社会现实》一书中引用了心理分析学创始人弗洛伊德记录的一个 10 岁男孩的话：“我知道爸爸已经死了，但我不明白他为什么不回家吃晚饭。”史蒂文森和弗洛伊德认为，这个男孩的问题表明，不是他思想上不明白死亡的永恒性，而是他感情上没有接受这一事实。面对痛苦的现实，他保护自己的方式是相信某些事不是真的，他死去的爸爸可能会回来跟他们一起吃晚饭。

戴维·克恩肖在《失去亲人：为生命周期中的悲伤提出建议》一书中认为，9—12 岁的孩子有点相信死

亡是“可逆转的”。他认为，出现这种想法的部分原因是这个阶段的孩子刚刚开始明白，自己也可能会死。如果他们认识的某个亲戚或与他们年龄相仿的人死去，他们会更强烈地感觉到对自己的死亡的恐惧。

有心理学家指出，这种想法特别痛苦，因为这一阶段他们正在努力发现自己在这个世界的作用和力量，意识到自己没有能力防止自己或亲人的死，使他们感到特别沮丧。

这一年龄段的孩子正在努力发现自己在这个世界上能做多少事，正在为进入青少年而拥有更多的能力与独立而做准备，而这个时候失去父母感到特别痛苦，是因为他们正在发现哪些事可以不需要父母——“我可以自己做作业！”“现在我自己会做晚饭！”死亡却提醒他们说，他们确实很需要父母——“我需要有人帮助我学数学。”“谁来给我做晚饭呢？”

那么，这时孩子面对的困难则是既要接受自己在死亡面前的无能，同时，又要明白他们在其他许多事情上表现出的能力。他们还需要一段时间让自己“感觉像婴儿一样”，毕竟一个亲人的去世使每个人，不管他年龄多大、有多成熟，都有一段时间会感觉像婴儿一般无助。

面对死亡，这一年龄段的孩子可能会感觉很困

难，因为他们已经是可以依赖的人了。家里有人去世后，可能会要求这些孩子帮助做家务，照看亲戚的小孩，在亲戚朋友面前要表现得礼貌大方。而同时这些孩子可能会得到这样的信息：他们自己不能伤心、生气，大人的悲伤比自己的悲伤更严重。戴维·克恩肖指出，这一年龄的孩子如果表现得不悲伤，可能是因为他觉得为了父母，自己应该"坚强"。因此，这一年龄段的孩子面对死亡，必须应对的另一困难就是既要表现得"坚强"，又要找机会痛哭、愤怒或悲伤。

青少年与死亡

青少年会怎么表现呢？他们在应对死亡时会有什么特殊问题呢？我们将在下边一章的开始部分详细说明。但是，首先让我们再看看，我们的社会和其他人应对死亡的方式。了解一些人们应对这一人类共有的经历的方式，有助于我们自己找出度过这一悲伤时期的方法。当你需要面对某个人的死亡时，你会有更多应对自己情感的方法。

不同的文化对死亡有不同的反应

正如我们前面所说，在最传统的文化氛围中，人

们在生活中更经常地正视死亡。因此，这些文化中往往有特殊的对待死亡的礼仪。在这些文化中，不管是大人还是小孩，即使不能接受死亡的事实，至少对这件事很熟悉。所爱的人生病或去世总是令人震惊的事，他们很熟悉这种震惊，就好像成长、结婚、生孩子一样，死亡是可以预料到的事。

例如，在美国某些印第安人的文化里，猎人在杀死猎物前要祷告，声明他们结束另一生命是为了延续自己的生命。实际上，一直到近代，几乎所有文化里的人都有一定的哀悼和葬礼仪式。

不同的文化应对死亡的习俗不同。在某一社会，人们可能穿黑色表示对死亡的哀悼，而在另一社会，白色可能是表示哀悼的颜色，而有些社会则遵守一些禁戒，如出现丧事后，一年内不能跳舞或一周内不能离开家。人们甚至规定，丧葬事后什么时候可以结婚，什么时候可以请客。所有这些规定都是为了帮助人们度过亲人去世后这一段时间。他们认为，在这段特殊时期里，人们难以正常地生活。所有文化里的人都需要一段时间，调整失去亲人后的生活，也需要通过哀悼仪式来纪念生命的重要性。

这些仪式的不利之处是它们要求人们有相同的反应方式。有的人，或许办完丧事后才九个月就要去

跳舞，但是如果规定是“一年内不能跳舞”，那么他们也必须遵守。而另一些人，或许想用自己独特的方式哀悼去世的亲人，但如果自己的行为违反规定，可能会受到社会严厉的谴责。

另一方面，这些仪式也有他们的好处。它们承认了悲伤的重要性，为哀伤的人明确了什么时候应该哀悼，什么时候可以停止哀悼，从而减轻了哀伤者的压力。在我们这个强调个人的社会，人们必须为自己考虑许多事情。这可以是好事，因为人们有更多选择和自由，但也有可能是坏事，因为它会使人感觉孤独和不稳定。

罗伯特·迪格里奥博士在《失去亲人之后 》一书中描写了 1964 年在美国加利福尼亚发生的那场夺去 17 个萨摩亚裔人生命的火灾。熟知这类灾难的研究人员预计，幸存者会因为对死亡做出非同凡响的反应而心力交瘁。毕竟这是一场突如其来，且影响整个社区的灾难。在 1942 年波士顿一场类似的火灾中，幸存者也经历了极度的悲伤、震惊和绝望。

可是，一位研究人员发现，萨摩亚裔美国人在应对这场灾难时表现得非常好。当这位研究人员与他们谈起波士顿幸存者的反应时，萨摩亚裔美国人对波士顿人的问题甚至感到十分惊讶。这种不同的反应

该如何解释呢?

研究人员发现,对死亡的不同反应,与整个社会共同的支持程度有关。当某人去世时,萨摩亚裔美国人立即聚集在失去亲人的家中,帮助料理家务、照看孩子,这样一来既帮助幸存的人摆脱日常家务的烦恼,又使他们知道,他们并不是孤独地面对悲剧。萨摩亚人的其他传统,如交换食物和钱的仪式,更增加了整个部落共同帮助每个家庭渡过悲伤的意识。

你或许听过这句话:“抚养一个孩子需要整个村子的人。”我们的理解是,虽然家庭非常重要,但它不能为年轻人的成长和学习提供足够的帮助,我们需要其他的成年人与年轻人的帮助,给我们一种集体感,使每个家庭遇到困难时能坚持下来。从某种程度上说,这句话也适用于面对濒死与死亡,确切地说,应该是“哀悼死亡需要整个村子的人”,也就是说在失去亲人时,个人或家庭需要整个社会的支持和帮助。

当然,即使在当代美国和加拿大社会,也有许多哀悼的仪式延续下来。下面这些你听起来是不是很熟悉?你还能想到其他的吗?

1. 按照犹太教的传统习俗,家人死后要守丧一周,家人守在家里,接受那些来访者送来的食物,这样死者的家人就省去煮饭的麻烦。葬礼后的那顿饭叫

做“安息饭”。按照习惯，哀悼者还要撕掉丧服，他们通常在参加葬礼时披一块破布在衣服外面表示哀伤。其他的哀悼方式还有：男人不能剃须，女人不能化妆，亲人去世一年后，举行揭开墓碑仪式，纪念这一重要的周年日。在逝世周年仪式上，死者的儿子念哀悼的祈祷文，其他家人点上周年纪念蜡烛。

2. 天主教的传统则是在亲人死后，以及此后的几个月或几年，用特殊的弥撒纪念死者，或在教堂的祭坛上点上特殊的蜡烛纪念。爱尔兰天主教徒则举办一个盛大的聚会，这个聚会叫做“复活”，告诉人们在哀悼死亡的同时，也可以庆祝生命再生。聚会通常在安放死者灵柩的房间举行。意大利也举行类似的“庆祝复活”的仪式。在举行葬礼时，拉丁美洲人是聚在一起大声哭或哀号，以表示他们的悲哀。

3. 在美国的非洲人常常在教堂聚会，以各种方式纪念死亡。牧师和其他教会人员主持葬礼，整个教区的人都去参加，为失去亲人的家庭提供强有力的支持。音乐和唱歌是仪式的重要部分，因为它们给人以安慰和感情的释放。其实，在新奥尔良的传统葬礼上，管乐队在街上行进，奏着爵士乐，庆祝死者进入天堂，同时，也庆祝幸存者在地球上的生命。一些基督教教徒相信，由上帝判定死去的人该进天堂还是下地

狱。因此，牧师在有整个教区人参加的葬礼上讲话时，要历数死者的善行。这样做有两个目的：一方面，它有助于这个家庭得到社区人的帮助，使大家清楚这个人生命的重要性，另一方面，这些善行也为教区其他人树立了一个榜样。也就是说，葬礼是为了纪念死者生命的重要性，同时帮助亲人接受死亡的现实。

当然，哀悼和悲伤都是个人的经历。但它们也可以，而且应该与人分担。找到一些能够使你的家人和社区的人共同参加的仪式，或许能帮助你们减轻悲哀。

应对死亡

其实，我们所有人的生命都很脆弱。总有一天我们将死去，而在我们去世前，我们要面对所爱的人的逝世，美国文化很多方面试图否定这种事实，但它依然是事实。

这本书将帮助你应对死亡和濒死，因为你或许会想到这些痛苦的话题，你或你的朋友在生活中或许要经历它们。在下面一章里，我们将探讨应对死亡对正处于从儿童向成年人转变的青少年会产生什么样的特殊困难。在第 3 章“应对死亡的过程”，我们将讨论与临终的人生活在一起的感受，帮助你更好地理解书

中主人公的经历。在第 4 章“应对死亡”，我们将探讨从你第一次听到噩耗和死者去世后的前一两年内，死亡对你们产生的影响。第 5 章“死亡及与死者的关系”，讨论父亲母亲、兄弟姐妹、亲戚朋友的去世对青少年的影响。在最后一章，我们将告诉你在应对死亡时如何寻求帮助，以及你们能得到什么样的帮助。

法国小说家安奈特·法兰西说：“痛苦，它给予我们好的东西，所有赋予生命价值的东西；它给予我们同情心、勇气，还有所有的美德。”我们完全能够承受失去所爱的人的痛苦，并将这种痛苦转变为“我们身上的美德”。我们的目的就是要提供一种方法使你们能度过悲伤的各阶段并最终获得以上所说的美德。

2

青少年对死亡的反应

家人很快就适应了妈妈的病情，菲利西亚对此很惊讶。他们在楼下小房间里为妈妈搭了一张床，白天，一个护工来照顾她，并为一家人做好晚饭。下午四点钟，菲利西亚和她的弟弟们放学回到家后，护工才走。爸爸六点半回来前，菲利西亚照顾妈妈。爸爸分别给每个孩子布置一些以前妈妈做的家务活儿，并要求菲利西亚督促弟弟们干好这些活儿。第一个月，他们做得很好。

没有人谈起这些变化。可是，有一天，爸爸告诉菲利西亚，她能替妈妈照顾这个家，他为她骄傲。“我就知道你能顶替你妈妈。”他说。听到这句话时，菲利西亚的心里很复杂。一方面，爸爸以她为骄傲她很高兴；另一方面，她感到生气和困惑，这是否意味着她要做以前妈妈做的所有的事情了？爸爸是不是认为她

能做这些了？她认为自己不能，而且即使她能，她也不想做。她还没有照顾整个家的思想准备，而且她也不愿意花太多时间照顾两个弟弟。

接着，菲利西亚又感到羞愧。如果她的家需要她，而她甚至不愿帮助家里摆脱困境，那么她是个多么糟糕的人。或许她真是个糟糕的人，因为她确实不希望仅仅因为妈妈病了，她的整个生活就都改变了。她希望生活还像从前一样。她知道妈妈病了，爸爸很担心，弟弟们更小更需要帮助，而自己这么想很自私，她真希望一切都能跟从前一样。

克莱姆死后的一整个星期，哈里都是呆呆的。在别人看来，他很正常，但是他内心感觉自己像看无声电影一样注视着这个世界。他们大家都能听到声音，每个人好像都很开心，他却听不到他们的声音，他们也听不到他的声音。他感到孤独、麻木，麻木得没有任何感觉。

哈里的妈妈和克莱姆的妈妈是朋友，第二天她知道了事情的经过。一开始她不想让哈里知道，因为她认为，这些细节会吓坏他或使他不安。可是有一次，哈里变得很清醒，坚持要听事情的经过。

事情大概是这样的：那天晚上很晚了，天下着雨，

克莱姆他们一家人开着车行驶在黑暗的乡村路上。不知为什么,轮胎打滑,车走龙蛇,结果车尾部撞上了一棵树。克莱姆的妹妹坐在他旁边的后座上,受到了惊吓,克莱姆却被撞昏了过去。他们等了很久才拦到了一辆车,然后送克莱姆去医院。他们到医院时,医生说恐怕他也无能为力了。几个小时后,克莱姆就死了。

听完事情的经过后,哈里很生气,甚至觉得自己是怒火中烧。他对克莱姆的父母感到愤怒,因为他们竟然在那么危险的情况下开车。他对医生感到愤怒,因为他没有更努力地去挽救他的朋友。他甚至对克莱姆的妹妹感到愤怒,因为她占了最好的位置,为什么不是她死而是克莱姆死了呢?

一周后,哈里的愤怒和麻木开始消失,他已经筋疲力尽了。每天晚上他流着泪睡着。他为自己而羞愧,因为他已经大了,不应该哭,而且他还是个男子汉。但是他难以自制。一关上灯,他就想起克莱姆的言行,有时他甚至会想,“我明天要告诉克莱姆这件事”,然后,才意识到克莱姆已经不在了。哈里听说哭会使人好受些,可对他没用。他想自己这么伤心、沮丧是不是真的有问题。正如大家所说,毕竟克莱姆只是他的朋友,他还可以交其他朋友。为什么要如此小

题大做呢?

很显然,没有一个人认为他应该为克莱姆沮丧。哈里开始想,他以后一定要注意。下一次,他交朋友,一定不要把这个人看得太重要。这样的话,下一次朋友去世,哈里就真的能表现正常,而不是假装正常。而且,如果他不再有最好的朋友,他也就不会再失去最好的朋友,也就不会再次受到如此深的伤害。

一整个周末,卡门都在想着乔希和他的自杀。她很想知道,死去那一刻他在想什么。她想,如果她当时更友好一些,或者,如果她是乔希的朋友甚至是女朋友,是否能阻止他自杀。她想,如果她自己想自杀是否会有人注意到,人们是否会像谈论乔希那样,用漫不经心和嘲讽的口吻谈论她?一个人去世了,似乎没有人在乎,她感到很悲哀。

星期一上午,到学校时,她注视着学校院子里乔希上吊的那棵树。一大群小同学围在那里,看着那棵树,摸着那棵树,开着玩笑。他们一点也没表示出应有的尊重,卡门很气愤。她想应该用什么东西来纪念这个地方,比如说在树上挂一块木牌之类的东西提醒人们所发生的事,以便今后不再发生类似的事。看着这棵树和周围的孩子们,她惊奇地发现自己想哭。自

己怎么了？毕竟她根本不认识乔希！

卡门不再向朋友们提起这个话题，可令人奇怪的是，她们却仍在谈论不休。玛丽安听说发现乔希的尸体后，整根树枝都枯萎了。她说大家甚至看不出树枝原来在什么地方，“就好像是乔希的鬼魂或什么东西把树枝拿走了。”卡门不相信这种说法，她也不相信鬼魂，不过听到这些，她还是觉得毛骨悚然。

“我听说他妈妈神经都崩溃了，正在住院。”琳达说。“我敢打赌，我妈妈听说我自杀了肯定不会神经崩溃，她只会说：‘好，少了一件操心的事。’”

艾琳咯咯地笑了。“我的妹妹们则会说：‘我能住她的房间吗？’‘不行，我要！’‘不行，是我要！’她们争完我的房间，接着又会开始抢我的衣服。”

卡门试着表现得像她们一样漫不经心。“你们这么有同情心。”她说，“如果是我，你们会怎么做？”

“噢，你？”玛丽安说，“你才不会做这种蠢事，卡门，所以你根本不用担心。”

但艾琳很认真，“你不会真的想过那么做吧！”她尖声说。“我会发疯，把你救活，然后又杀了你！”

所有的人都笑了，卡门也觉得好些了。如果她死了，至少会有人在乎，不像乔希，走得悄无声息。

青少年生活与死亡

在前面一章里，我们看到，年纪小的孩子们对死亡有各种各样的想法，这些想法往往不能得到大人的理解。而青少年能跟大人一样理解死亡，至少在思想上他们能理解了，而且青少年也常常会思考有关死亡的问题了。

青少年是怎么想的?

在《解析失去亲人》一书中，贝弗里·拉菲尔引用了1979年在澳大利亚墨尔本对1421位青少年进行的有关死亡教育的项目调查。研究人员的调查显示，这个项目中约43%的青少年说，死亡令人不安，因为他们害怕死时会很痛苦；约41%的人因为死亡会给朋友和亲人带来悲伤而不安；29%的人因为不知道死后将会发生什么而不安；约26%被调查的青少年说他们不喜欢死亡，因为死亡会诱骗他们离开还没有享受够的生活。

当被问到死亡意味着什么，约35%的人说死后会带来新生活；约37%的人把死亡描绘成无尽的睡眠或平静；有22%的人说它是一种结束，是我们的最终经

历；约 20％被调查的学生说他们不知道死亡意味着什么。

研究人员还向学生提出，如果可以选择，他们会选择哪种死亡方式。约 39％的学生说希望死得平静而有尊严；有 33％的人说只要不是暴力，他们选择突然死去；约 18％的学生希望取得成功后才死；而 15％的学生说他们不愿选择任何一种死亡。

最后，研究人员询问学生希望多大年龄时死去。约 37％选择 70—80 岁；29％选择 80—90 岁，23％选择 90—100 岁。

青少年是怎么死的？

乔治·科尔特于 1991 年在《自杀之谜》一书中列出造成青少年死亡最常见的三种原因：事故、谋杀和自杀。科尔特指出，美国 30 年来，其他年龄组的死亡率已下降，而青少年的死亡率却一直在上升。主要原因是青少年自杀上升，但也可能是因为青少年面对越来越多的暴力。

例如，据统计，1985 年至 1995 年，在美国，15—19 岁青少年死于枪击的危险增加了 77％。死于枪击的青少年人数比死于所有自然灾害加起来的青少年总数还多，而死于枪击的人中有 25％是 15—24 岁的青

少年。

在20世纪80年代，共有19346位青少年被谋杀，18365人自杀，37711人死于暴力。到了20世纪90年代，美国青少年死于此类事件的危险是最动荡的20世纪60年代同龄人的两倍。

中学生自己也认为他们面临巨大的暴力危险。据1993年的有关调查，33%的学生认为自己还没老就有可能遭遇枪击死亡。1992年密歇根大学的调查证实了这些数据。他们发现16%的八年级（即初中二年级）学生，14%的十年级（即高中一年级）学生，和12%的大学四年级学生为自己的安全担忧。

一方面，青少年害怕死于他杀；另一方面，越来越多的青少年自杀。虽然15—24岁的人自杀率低于任何成年组（也有些儿童自杀，但他们的自杀率更低），但近年来，青少年自杀率急剧上升，是过去四十年的三倍，真正的增长率可能更高，因为有些自杀的人没有留下遗书，就被当作“事故”受害者而没有被统计进去。一些危险的行为也可能导致死亡，例如：不安全开车、吸毒、酗酒，以及其他危险行为，还有参加一些有勇无谋的比赛或挑战。这些行为似乎意味着那些“有勇无谋的”青少年的自杀是出于绝望和“想死”的愿望。

青少年还可能看到其他形式的，甚至是大规模的死亡。1992 年的洛杉矶暴乱和 2001 年纽约世贸大厦的恐怖主义袭击，使美国很多青少年亲眼目睹许多人的死亡。关注种族主义、环境和核武器扩散的青少年或许也看到了威胁着他们的家庭、社会和星球的大规模死亡的可能性。

在这样一个不稳定的世界，怎样珍惜自己和他人的生命？怎样自信地生活，怎样在进入成年期间，为生活而不是为死亡做好准备呢？

这些问题非常复杂。在我们考虑这些问题前，先看看青少年生活中特有的困难以及其他文化环境中的青少年是如何应对死亡这一永存的现实的。

生活中有死亡

青少年时期是一段特殊而艰难的时期。一方面，你正在发现自己能做一些以前做不到的事；另一方面，你也发现自己能力有限。小的时候，你也许以为自己很聪明，擅长体育，或拥有某方面的天赋，如体育或音乐。而现在你长大了，对擅长某方面有了更真实的理解，发现还有很多东西要学，知道了真正的运动员应该是怎么样的，真正好的音乐家又应该是怎么样

的。你正开始有能力做更多的事,同时也发现,你真正能做到的事却好像更少了。

在生活的其他方面,你也有了更多的自由和责任,可是你希望得到更多!例如,你被允许晚上跟朋友们一起外出,可是你会问,为什么还要规定你在晚上的一定时间之前回家?如果你的父母同意你外出约会,可是你可能会对他们要求先见见你的朋友并表示同意与否的意见而反感。一方面,成年人世界的权利和义务正逐步向你展现;另一方面,当你意识到你要得到与成年人一样的自由和权利还要走很长一段路,这个世界又似乎正向你关上大门。

青少年时期,另一件重要的事情就是要弄清楚自己是谁。小时候在学校,你可能学习很好,现在长大了,你却会对所学的东西和为什么要学这些东西提出质疑。小时候父母让你上音乐课,你不假思考就接受了,现在,你却开始怀疑是自己真的喜欢单簧管,还是单簧管只是符合了父母的兴趣。

小的时候,你可能根本不去想自己是谁,自己就是自己。可现在,你想知道自己的观点和兴趣爱好,自己对政治、学校、约会、毒品和性的看法;自己对哪种音乐、电影和书的喜好;自己对未来的希望。你或许正在判断自己是哪类人,是对侮辱反应迟钝的人还

是易怒的人?是对兴趣持之以恒的人,还是频繁改变兴趣的人?小时候,更容易接受自己是谁?而现在似乎对自己的一切都产生了疑问。

你也许会觉得青少年时期充满了快速而令人困惑的变化。小时候,你知道自己是哪一类人(比如,“哦,西奥是我们家的急性子!”“珍妮总是喜欢把自己的房间收拾整齐。”“给爱德一只球拍和一个球,他五分钟就能组织一场球赛。”)而现在,你发现自己变化太快,而不知道自己是谁。今天你很平静,第二天却暴跳如雷,第三天凶猛而固执。今天喜欢打篮球,第二天觉得自己笨手笨脚,第三天觉得篮球是一种愚蠢的运动。

这种快速而令人困惑的变化,正是青少年时期的特点。从儿童成长为成年人的过程总是艰难的,在所有的文化和社会里,这一时期都充满巨大的变化并常常伴有巨大的挫折。

在传统社会,青少年时期有很多仪式,这些仪式给这一过渡期一种展示的模式。有趣的是,这类的仪式往往模仿了死亡的感受。人们认为,青少年要真正长大成人,必须经历一段死亡般的孤独期。面对过死亡后,青少年才能真正进入成年期。

在一些社会,男少年必须经历一些英雄般的考

验，如让他们独自穿过荒野，把他们放在他们认为有鬼怪的地方或使他们产生幻觉的地方。而在另一些社会，女少年被隔离在没有窗户的小屋里或被绑在网状吊床上而不能动弹。经历过这些考验后，他们感觉好像死而复生。

——正如罗伯特·利弗顿在《断裂的联系：论死亡与生命的延续》一书中所解释，这些仪式正是模仿了青少年的心理过程。从某种意义上说，经历过一段十分孤独且具有挑战性的考验后，青少年作为孩子"死去"，作为成年人"复生"。由于青少年放弃了被人照顾的舒适的小孩子的角色，他们需要对自己有新的认识，需要一种新的与物质世界、与所处的社会、与自己的生理变化相联系的方式。

美国的社会没有具体的标志和仪式来纪念人的成年。但也有一些表明一个人长大了的方式：可以约会、喝酒、开车、工作，这些都是年龄增长、责任增加的标志。上初中和高中标志着小学的"儿童"时期结束。美国有些家庭举行宗教成人仪式，表示至少从宗教上看，孩子已成人了。但大部分情况下，青少年要自己去发现、去思考童年如何逝去，并被成年取代。

由此可见，在青少年时期，死亡的想法特别使人沮丧不安。没有人喜欢想到死，或想像自己会死，孩

子、青少年、成年人都难以接受它。小孩儿往往不会想到死亡，除非失去亲人。因此，儿童不能够明白死亡的真正含义而这时主要关注的是失去亲人对儿童的影响。对于许多成年人来说，似乎更容易面对死亡，因为他们知道他们正在过自己选择的生活。他们把精力花在计划自己的生活上，同时接受或至少在某种程度上接受，总有一天他们的生命将结束。

虽然青少年比儿童更多地意识到自己，但他们不像成年人那样有权在生活中为自己做决定。与儿童不同的是，他们正走向社会，通过学校、朋友、工作、体育比赛、社区戏剧表演或全市性的群众活动来验证自己的能力。与成年人不同的是，他们还没有自己的世界，父母和老师仍为他们做出许多决定。所以，他们能够明白死亡，但他们还不能像成年人那样接受死亡。

毕竟，如果你甚至还没有开始你的生活，怎么能接受死亡呢？青少年正在思考他们希望自己的未来会怎么样，他们还在验证自己在这个世界的能力。在这个年龄接受死亡的现实，就好像游戏还没开始就放弃了！

向死而生

在生活中如何应对死亡？有很多种方法解决这

个问题。如我们前面所见，传统社会通过给青少年以巨大的挑战来解决，这种挑战需要他们殚精竭虑才能生存。美国的青少年如何应对死亡的可能性呢？以下是我们归纳的态度和做法。你能想到其他的态度和做法吗？

· 忘了它，不要去想它。

· 听一些关于临死的人的伤感歌曲。

· 开始对鬼、有关鬼的故事和其他死后复生的事例感兴趣。

· 相信宗教对死亡的解释，比如基督教的天堂，印度教的转世再生或佛教的涅槃等说法。

· 写有关死与死亡的诗、歌曲、故事。

· 对平常不太害怕的事情感到恐惧，比如想像听到房子里有危险的声音或担心食物有毒。

· 故意危险地开车、酗酒或吸毒，以及进行危险的活动等。

· 感到沮丧、绝望、无助，对生活不抱希望。

· 常常想到自杀。

· 老想着某个人的死，比如说亲戚、朋友、同学或某一个名人如摇滚歌星或体育明星的死。

以上都是对死亡恐惧的自然反应，成年人和青少年都有这种恐惧。当然，以上的反应并不都是健康安

全的！有些列出的行为甚至会危害青少年的生命,使死亡的可能性比以前增加了。有些行为会使人沉醉于对死亡的悲哀,失去走入社会、享受生活的机会 。

我们推荐另外两种态度和做法应对死亡,这两种态度和方法不像以上所列的那么常见,但可能非常有用。

· 打破孤独。我们已经看到,在我们的社会,死亡与死亡过程非常孤独。其实它不应该是这样。主动去了解病人和老人,如亲戚、邻居和社区的人。你或许已经长大,可以参加医院或养老院的志愿者活动,帮助别人写信、阅读,或为那些需要帮助的人做些事。认识一些面临死亡的人,能丰富你们的阅历,帮助你认识到死亡是生活中的一部分。

· 建立一个援助网络。美国的社会重视个人的选择,所以这并不意味着你必须这样做。正如老话所说,一个问题与人分担就只有一半了。如果你能与人谈论死亡,包括你遭受的精神损失和你恐惧的心理状态,你可以从别人的想法、建议和支持中受益。只要知道别人的感受与你一样,就对你有帮助,只要把恐惧和悲伤用语言表达出来,就会使你感觉好些。你的学校或家教组织可以帮助你为有关的人成立一个援助小组,你也可以与亲戚或可信任的朋友坦诚交谈。

正如我们所知，一些其他社会有精密的有形或无形的体系，帮助人们面对死亡。与人接触，建立起你自己的援助网络。如果你生活在充满暴力的社会，或者是常常看见死亡的社会，建立一个援助网络尤其重要。找到谈论你的感受的方法，并找到应对的方法，这样你会感觉好些，或许还能解决部分问题。

3

应对死亡的过程

当妈妈因病刚开始待在家时，菲利西亚很害怕。她不知道将会发生什么事，而爸爸告诉她不要打扰妈妈，所以她也不敢问妈妈任何问题。尽管她尽量避开妈妈，但爸爸安排她每天早、晚给妈妈送饭。

起初，菲利西亚甚至不愿意跟妈妈待在一个房间，她放下盘子就走，然后过一会儿再回去拿盘子。有一段时间，妈妈的心情很好，虽然她每天躺在床上，但她看上去不像真的病了。

有一天，菲利西亚实在忍不住，就问妈妈到底得了什么病。

“噢，没什么重病。”妈妈说，“我只是感觉像被打晕了而已，但我知道，只要我不放弃，我一定能战胜它。不要担心，菲利西亚，我很快就会好的。”

菲利西亚顿感轻松了许多，简直难以置信。“你

是说你不会死吗?”她问到。

“不会的,只要我不放弃!”妈妈高兴地说,就像开玩笑一样。菲利西亚感觉如释重负。妈妈吃饭时,她开始在旁边跟她聊天,谈论白天在学校的事,回忆她们以前一起做过的事。她很开心,好像妈妈没事一样。

可是,有一天,菲利西亚去送早餐,却觉得做什么都不对了。妈妈因为鸡蛋凉了,面包片烤得太脆而大发脾气。而当菲利西亚去热鸡蛋,重新烤面包片时,妈妈又抱怨扔下她一人不管。菲利西亚回来后,妈妈又说蛋煮得太熟了,面包片又没烤够火候。“真不敢相信我怎么没有教会你做吃的呢!”妈妈怨声责骂,“我是病了,但我敢打赌,我自己做的肯定更好!”菲利西亚受到深深的伤害,可是妈妈看上去病得很重,所以她就不争辩了。

第二个星期,菲利西亚走进房间后,妈妈要她拿来信纸和通讯录。“我真的该拿给你吗?”菲利西亚问,“我是说,你不是应该休息吗?”

“我想到交往这么多年,得悄悄地离开所有的朋友,很难受。”妈妈说,“如果我能改变这种状况,我会好受些。”菲利西亚注视着妈妈。妈妈非常虚弱,勉强坚持写完一封又一封信。菲利西亚不明白为什么这

件事对妈妈这么重要。

随后的几周，菲利西亚注意到另外一个变化。妈妈只躺在那儿，什么也不管。她不愿跟菲利西亚说话，当菲利西亚问妈妈是不是要点什么，她发现妈妈在流泪，她很害怕。她从未见妈妈哭过，肯定有什么不对！菲利西亚又开始想，妈妈是不是会死？

菲利西亚很难过，她希望自己能为妈妈做点什么让她好受些。可她想不出自己能做什么。想到妈妈就要死了，她真的希望能做点该做的事。

哈里从未认真考虑过自己的哀伤是怎么回事，但内心深处，他一直认为自己对克莱姆的哀伤几个星期后就会过去，或许最多也就一个月。可是两个月后他仍然很难过。每天晚上他都会因想起克莱姆而哭泣。当他做以前跟克莱姆一起做的事，或发生什么他希望分享的事时，他就会想："我真希望克莱姆在这儿。"他常常觉得什么事都不值得去做，因为所有的事都不再有趣了。

哈里的父母注意到他心情一直不好，但他们也不知道该怎么办。克莱姆死后几周，哈里的妈妈建议哈里叫上几个朋友，她带他们去动画乐园玩一天。哈里开始不想去，但妈妈坚持要去，她认为这会使她儿子

高兴起来。哈里最后同意了，他们去了动画乐园，但他并没有感到真正快乐起来。

克莱姆死后一个月，哈里的爸爸安排周末跟哈里一起去野营。这是哈里以前最喜欢的事，特别是能跟爸爸单独去。可是现在，他却告诉爸爸他不想去，说学校作业太多了。爸爸真的为哈里担忧，他说他会给学校写个条子解释，可哈里坚持说，他只想待在家里，好像他根本就不想和爸爸单独在一起。

随后，哈里的父母接到了班主任老师的电话。老师说，哈里所有的老师都为他担心，他的成绩一直在下降，上课不注意听讲，退出了科技俱乐部，上体育课无精打采。“他以前体育很好，”老师说，“可是现在他每次都是最后一名，因为他根本就不努力。以前他有很多朋友，可是现在，他几乎每天自己一个人吃午饭。你们家出什么事了吗？”

哈里的母亲挂上电话后，对哈里的父亲说：“我想哈里还在为克莱姆的死伤心。很显然，我们对这件事没有足够重视。可是我们现在能做什么呢？”

得知噩耗后第一天去学校，卡门决定不再想乔希的事。毕竟，她几乎不认识乔希。她每天忙于做作业，帮助玛丽安安排她的生日聚会，参加乐队训练，她

吹单簧管。而且,据玛丽安说,有一个很酷的、叫罗伯特的小伙子正准备与卡门约会。卡门很兴奋,她和朋友们一直谈论这件事,她期待着未来。

可是不知为什么,她的睡眠开始有问题。有的晚上她睡得很好,可是有的晚上,她感到焦虑,易受惊吓。晚上,她听到房子里的声音会很害怕,以为是强盗或疯子闯进来杀她家里的人。如果听到旁边房间的吱吱声或碰撞声,她就担心杀人犯已经在隔壁房间了,而其他人都不知道,因为他们都死了。卡门知道这种念头很荒唐,但是当这种恐惧来临时,她真的相信自己处于危险中,她甚至会害怕得一动也不敢动。

有时入睡前,她并没有受到惊吓,可是睡着后,她会被噩梦或某种声音惊醒。有时清晨五点醒来后就再也无法入睡。

卡门不愿告诉任何人她晚上的恐惧和睡眠的烦恼。她为自己孩子气的行为而羞愧。可是一天玛丽安说:“卡门,你看上去很糟糕,到底怎么了?”卡门把所有的事情告诉了玛丽安。

“你应该去看心理辅导员,”玛丽安同情地说,“你应该马上去看。罗伯特正考虑与你出去玩呢!你应该充满活力,而不是筋疲力尽。”玛丽安抓着卡门的手臂,拖着她来到辅导员办公室。“现在告诉他实情,所

有的事情。”玛丽安在卡门走进去前说，“否则他怎么帮你？”

卡门其实很怕去见辅导员，可她又想：“或许他真的能帮助我。”如果真的有人能使她再次平静地入睡，那该多轻松啊！

当所爱的人临终时

人类最有价值的能力之一就是“同感”，也就是能够感受到另一个人的情感。我们有同感，多半是因为我们跟另一个人有同样的经历。当我们看到朋友的球队输了时，我们会对朋友说：“我知道你的感受。”当哥哥的女朋友跟他分手时，我们会说：“你现在一定很不好受吧。”而我们的语调让他知道，我们也曾感受过被拒绝和爱得不到回报的痛苦。

可是对正在经历着我们没有经历过的事情的人，我们怎么产生同感呢？看着所爱的人死去时，最痛苦的是我们知道他只能一个人孤独地经历死亡。我们也没有“到过那儿”，我们只能想像死亡是怎么回事。

心理学家伊丽莎白·罗斯博士多年研究患有绝症的病人的精神状况，她为照顾临死的病人的亲友提供一种很有效的方法。经过多年精心研究，罗斯博士

发现了几乎影响每个临终人的五个阶段：拒绝和孤立、愤怒、讨价还价、抑郁、接受。

这五个阶段曾被很多人误解。有些人认为，每个临死的人都必须按相同的顺序经历所有的阶段。另一些人则认为，如果临死的人没有经历每个阶段，他们就没有一个“好死”的体验，也就是他们没有完全体验死亡带来的所有感觉。还有一些人认为，不仅临死的人，那些爱他们的人也会经历这五个阶段。

我们相信罗斯博士的阶段理论有一定的价值。很多临死的人确实会经历她指出的几个或所有阶段，认识这几个阶段确实能帮助我们认识临死的人的感受。

但是，当你读到本章描述的每一个阶段时必须记住：这些阶段不一定按某种顺序发展，也不是一个接一个发生。正如约翰·史蒂芬森在《死亡、悲痛和哀伤：个人和社会现实》一书中说，与其认为每个人都要经历不同的阶段，不如把人的感情看作一个“蜂窝”，感情不断进进出出。史蒂芬森还引述了心理学家埃德文·斯内德门的话，进一步说明知道自己将要死去的人会同时经历不同而又互相矛盾的感情：“怀疑与希望、不安、恐惧、默认和放弃、愤怒与妒忌、冷淡与厌倦、虚伪、嘲弄、勇敢，甚至渴望死亡。”而所有这些感

情都是在“困惑和痛苦”中产生的。

有些心理学家认为，焦虑是临死的人经历的主要情感，因为他们惧怕即将面对未知世界。他还指出，其他研究人员发现，病人或者逃避或者积极投入生活，直到最终死去。由此可见，即使是专家学者对人们临死前的状态也有不同看法。

虽然临死的人不一定要经历罗斯博士所描述的死亡的全部阶段，了解每个阶段还是有帮助的。由于我们无法根据自己的经验了解临死的人的感受，罗斯博士的死亡阶段论，可以帮助我们想像临死的人的情感。

我们同时也开始明白同感的局限性。有时，如果一个人确实是独自经历某件事，我们不能说“我知道你的感觉”，但我们可以用语言和行动说：“我听到了你说的话，我来帮助你了。”了解罗斯博士的死亡阶段论，能帮助我们更好地理解临死的人的感受，以便我们可以用爱的方式帮助这个人。

拒绝和孤立

根据罗斯的理论，一个人听说自己即将死去，第一个反应是不相信。其实，几乎每个人都有这种反应。虽然每个人毫无例外总有一死，但有几个人愿意

相信自己会死呢？我们虽然能够承受伤害的痛苦，但我们无法承认作为一个有思想、有感情的人有一天不再存在，也不再影响其他人的生活。

或许拒绝接受有一定的作用。为了调动“生”的动力，人的心理只能拒绝接受“死”的可能性。可是当人患上绝症后，死亡从未来的可能性变成现实。死亡不再是“某天”或发生在“其他人”身上的事。死亡成为很快将落到自己头上的事。

很多人无法立刻从拒绝状态转变为对自己死亡的充分认识。因此，他们的思想在一个层次上，适应了死亡这种想法，可是在另一层次上，他们又拒绝接受它。他们会说：“我不会真的死去，这只不过是一种小病。”或者会说：“我想这个医生不知道自己在说什么，我最好再找另一个医生看看。”他们甚至会想是检查结果出错了或 X 光片被弄错了。他们甚至会说：“我一定能战胜这种病。”或者“没有一个医生知道自己在说什么”。当菲利西亚的妈妈对菲利西亚说：“只要我不放弃，我一定能战胜它”时，她似乎正处在这一阶段。

另一种拒绝接受的表现是不爱护自己的身体。例如一个心脏病患者，可能会故意不听从医生要他不要太劳累的劝告。需要特别饮食的病人，照样吃平常

的食物，即使这些食物会带来痛苦并恶化病情也不在乎。处于拒绝阶段的病人可能会孤注一掷地想，只要自己表现得像一切正常，那么一切都会好的。他们会担心，如果自己承认有问题，比如我的心脏不能承受这样的活动或我的肝脏不能忍受这种食物，那么这个问题可能就变成“真的”了。

家人和朋友也会拒绝接受死亡。根据罗斯的理论，事实上，临死的人往往比那些爱他们的人更容易接受死亡。临死的人拒绝接受死亡，可能只是为了与家人合作的一种努力，以避免家人痛苦，或者使他们害怕自己会放弃病人。临死的人能觉察出哪些人能接受自己的情况，哪些人不能，并假装同意亲人或探视的人希望相信的情况。

然而，多数人还是需要一段时间来适应自己患了绝症的事实。不管他们是否希望康复，最终都必须接受实情，但这种接受需要时间。

处于拒绝接受这一阶段的病人，会通过孤立自己来保护这种拒绝。他们会通过忙碌，花很多时间寻医问药，或寻找新的治疗方法（比如说信仰疗法或心理疗法），把自己与亲人孤立开来。他们在情感上变得冷淡，常常独处或拒绝见来探视的人。他们也会更巧妙地封闭自己，会与亲人做些交谈但拒绝谈论感情上

深层次的问题。所有这些隔离自我的方法都有一个相同的目的:使病人不接受现实直到他们做好了应对的准备。

罗斯建议,在这一阶段家人和朋友要保持冷静。毕竟,不是由他们决定什么时候另一个人"应该"准备好面对困难,接受不好的现实。他们可以在具体的治疗方法、拒绝与违背医嘱的病人合作等方面,保持立场坚定。但这与讨论将要发生的事不是一回事。

罗斯认为,临终的人最后将准备好讨论他们对死亡的感受。这一时刻一般在深夜或清晨。这时每个人都感到孤独,因此,可能也与死亡更接近。如果亲人已经给病人传达了这样一个信息:无论什么时候病人认为可以谈了,他们都愿意给予帮助,那么,无论病人什么时候能从拒绝中解脱,他们都能给予真正的帮助,聆听他们的感受并给以支持。

愤怒

病人接受了即将去世的现实后,接下来又会问:"为什么是我?"意识到将要发生不好的事情,人们往往会表现得很愤怒。因此,一旦一个人接受即将死去的事实,平常很普通或令人高兴的事,这时都会使他生气。

菲利西亚的妈妈对早餐的抱怨就是这种愤怒的一种表现。愤怒往往是因为受了挫折。菲利西亚的妈妈难以接受自己不能起床做早饭,而不得不依赖女儿的现实。也许,有时她喜欢被女儿照顾,但这时,她不得不承认,女儿的照顾意味着她正面临着死亡。当她对死亡特别愤怒时,菲利西亚的所有努力对她似乎都是痛苦的提示:她再也无法起来教菲利西亚做饭或做其他事情。

这种愤怒有时也包含忌妒。意识到自己将要死去的人,有时候无法忍受别人能活得更长。他们在这一阶段会这么想"我不得不死,你怎么竟然继续活下去?""为什么你能享受天伦之乐,而我却要抛下我的孩子?为什么你有未来而我的生命却到此结束?为什么你能健康地走来走去,而我却要躺在床上,无法摆脱生命中最重要的事实——不久我将离开人世?"

像菲利西亚的妈妈一样,处于对死亡愤怒阶段的人会对周围所有的事挑剔:探视者来得太迟或太早,或来得不是时候;祝愿康复的礼物大小,不合适或根本没有用。或像菲利西亚一样,一个孩子给母亲做饭,可怎么也不对味口或做不好。临终的人或许要表达的意思是:他们不要探视者,或其他人什么事也做不好。

这种愤怒的另一种反应是对整个世界、生活，甚至对上帝的愤怒。“为什么是我？”临终的人会这么想。“你为什么要这样惩罚我？我不是个好人吗？你这样对我，我恨你！”

显然，临终者的愤怒是一种难以应付的反应。例如，菲利西亚一直努力使妈妈感觉好一些。因此，当妈妈指责她所有的努力都是白费劲时，她受到了深深的伤害。她几乎气得发疯了。“妈妈要死了又不是我的错！我自己的感受呢？”是的，她的妈妈正在失去生命，而她正在失去妈妈！菲利西亚为自己的自私而内疚，同时又因为自己使妈妈不高兴而沮丧。

亲人们该如何应对临终者的愤怒呢？首先，应该理解，愤怒也是经历死亡的一部分，它不是针对临终者的朋友或家人的：它不表示临终的人过去生活得不好，没有得到很好的照顾，或现在没有得到很好的照顾。（当然，它可能表示有某个具体问题需要解决。这就是为什么愤怒是医护人员很难对付的一种反应的原因。有时他们很难弄明白愤怒是对死亡的反应，还是对照顾不好的反应，还是两者兼有！）但是了解了临终的人很容易生气这个情况，亲人们就不会把这种愤怒看作是针对某个人的。

如果能够理解愤怒并不是坏事，对病人的亲人也

有帮助。有时，当临终的人为生命而抗争时，愤怒实际上可以帮助他们康复或至少延长他们的生命。我们为什么会生气？常常是因为我们相信某件事不公平，我们受到欺骗而失去我们的权利。一个认为自己有活下来的权利的临终病人，可能比被动接受死亡的不可避免性的病人能活得更久些。

愤怒也表明临终的人热爱生活，因为要失去生命而极其痛苦。如果菲利西亚的妈妈不爱她的女儿，她就不会因为自己再也不能教女儿做饭而痛苦。如果她不爱她的家人，她就不会因为将要离开他们而深感痛苦。

如果家人能够明白临终者的怒气由何而来，他们也就能想像，看到别人享受自己将失去的东西会是多么痛苦，他们会允许临终的人问“为什么是我”而不必回答。这样，当临终的人生气时，他们就能帮助他度过这一阶段了。

讨价还价

对待死亡，很多人的最后反应是讨价还价，罗斯把它称做“暂时的休战”。实际上临终的人会说：“好吧，我接受我要死的事实，但现在还不行。让我做完最后一件事，那时我就会准备好去死了！”有时他们奢

望更长的时间："如果我变成一个非常非常好的人，我能再活20年、30年吗？"信教的人则会想："如果我开始按时祷告，上帝，你会给我更长的生命、更健康的生活吗？"另一些人则会想："我一直为那次和××打架而后悔。我现在知道那都是我的错。如果我向他道歉，我的病会好吗？"

有人认为，临死前的讨价还价是因为内疚。我们每个人一生中，都会因为做了某些事或没做某些事而遗憾。知道自己即将死去，使我们意识到再也没有机会弥补自己的过错，临终的人这种讨价还价是他们试图在死前抹去这些愧疚所做的努力。因此，菲利西亚的妈妈因为失去朋友而内疚，想尽办法与他们取得联系。这即是与死亡讨价还价，也是对遗憾负责的表现："至少让我写完这些信再死！"

临终者的朋友或家人可能无法察觉这种交易的过程。临终的人自己也可能意识不到这种反应。但如果家人了解了出现这种反应的可能性，将有助于他们理解临终的人对某个计划、要求或想法的紧张，对临终者而言，这种想法可能就代表着他们生存的希望。

抑郁

抑郁是身患绝症的病人最常见的表现，也是家人

最难以应对的问题。罗斯认为临终的人意识到自己即将会死后，就开始变得抑郁。任何医生，任何对医院的愤恨，任何与世界的讨价还价，都无法使他们从抑郁中解脱。还有的专家认为，病人一听到即将死去的消息，立刻就会变得消沉，然后一直持续到死。即便如此，其中也会穿插其他的反应和情感。

把临终者的抑郁看作是一种工作也许能帮助我们理解它。他们正在为告别人生而做准备。他们正在告别过去、现在和未来。随着死亡的临近，他们将明白，他们的记忆和过去的经历将随着自己一起消失。因此，他们面临失去人生所有的有意义、有价值的东西。

临终的人同时也在向现在告别，包括所有认识的人、所有喜欢的活动、每天必吃的美餐，以及看日落或享受优美的音乐。疾病已经剥夺了他们生活中的许多乐趣。他们需要时间为失去这些而悲伤并向他们告别。

临终的人同时还在向未来告别。如果临终的人有孩子，则意味着他们不能看到孩子长大成人。他们只能想像他们的丈夫或妻子、朋友走向未来，结交新的朋友，体验新生活。他们可能一直期盼着孩子的毕业、某个特殊的假期、工作中某个项目或退休。可是

现在他们不得不接受死亡将夺走他们一直期待的未来的事实。

面对如此惨痛的损失，人们一定会很伤心，而这种巨大的悲伤往往使人难以承受，特别是开始阶段。因此，他们更可能感到愤怒而不是悲伤。而如果他们害怕愤怒或疲于发泄愤怒，则变得抑郁寡欢。

抑郁往往被误认为悲伤，其实这两种感情截然不同。抑郁往往是一种麻木状态，没有任何感觉，或是一种毫无希望、极其无助的感觉，因为生活如此糟糕，已不值得悲伤。真正的悲伤或悲哀，具有净化、愈合的效果。而抑郁不会带来任何慰藉，只会不断持续下去。临终的人如果感到抑郁就等于说"我不想为自己的死和自己将失去的一切而悲哀。我很气愤我不能活了！既然生活如此不公平，给我带来死亡，我也就没有任何感觉，也不会做任何事情，我只有躺在这儿忍受痛苦。"

当然，抑郁的人往往不能意识到自己内心的感受。他们无法明白，如果能够感到悲伤，就会发现一种新的接受方式和平静来面对死亡。他们也许是因为无法承受如此巨大的悲痛或是担心家人、亲朋好友"要求他们坚强"。当然，如果一个人一生中常常感受到抑郁，面对死亡，他们很可能变得更抑郁。

这种反应对于像菲利西亚一样的人特别痛苦，因为他们想帮助、安慰病人，与他们分享最后的日子。而抑郁把所有的人拒之门外，抑郁的人似乎在说：“你既然不能做任何事来帮助我，为什么不走开？”当人们感到抑郁时，他们根本无法接受别人的安慰或帮助，他们认为与别人保持一定的距离才会感觉更安全。他们也可能因为自己过度悲伤，而没有意识到自己的家人也很悲伤。

如果临终的人面对死亡感到抑郁，家人惟一能做的就是接受病人的感受，不要试图去改变或设法使他们高兴。承认并接受他们的感受对他们更有帮助：“是的，你真的看不到明年的春天了。向人生告别一定很困难。”“我知道你看到孩子们会多难受，我很抱歉。”“你一定很想念露易斯姨妈。很对不起，她现在不能到你身边来。”

当然，有亲人即将去世的人，自己也有一些情感需要面对。他们不可能对临终者所有的需要做出反应，有时他们自己也需要照顾。下文还会讲到照顾自己的事。通常来说，如果你能让抑郁的人去感受自己的情感，那么，你就给了他们一份最好的礼物，即给了他们在亲人的支持与接受下度过最后的日子的空间。

接受

罗斯认为，死亡的最后阶段是接受。这一阶段是罗斯博士的阶段论里最有争议的部分。罗斯认为，经历了其他几个阶段的临终之人，最后将进入接受阶段，即认识到死亡会来到每个人身边，应该把它当作人生的自然结束而接受它。一个人如果在接受死亡这一现实的同时，尽情享受生活，他就可以不屈服于失败而找到平静，甚至是一种胜利。罗斯说，我们总有一天都会死，这实际上是每个人可能为之努力的目标。

但是，也有许多心理学家认为，真正接受自己的死是不可能的。他们认为患上绝症的人会变得抑郁直到死去。对于这些心理学家来说，希望一个濒临死亡的人"接受"自己的死，是很不公平甚至很残忍的。

恐怕没有办法能解决这种争论。一个人能否做到或希望做到接受死亡，更多的由这个人的个性和人生观以及客观的一些条件而定，这不是"所有的临终者"所必须经历的过程。

如果我们看一些文学作品，就会发现两种态度都被描述过，特别是当人们写到自己亲人的死时。例如，诗人迪伦·托马斯就没有希望甚至不想他年老的父亲"接受"死亡。他这样写到：

不要悄悄地进入那个美好的夜晚。

面对这一天的来临，老人应该恼怒，痛骂；

怒斥，怒斥光明的消失。

而当哲学家威廉·詹姆斯年老的父亲濒临死亡时，他给他父亲写了一封信，表达他对死亡的接受，同时也希望他的父亲能接受这种不可逃避的结果：

很长一段时间以来，特别是最近几个月，我们已适应了你将会从我们身边被带走的假设。这次可能是你最后一次生病的想法没有使我们很震惊。你已经很老了，已用许多种方式把自己的信息传达给了世界而且永远不会被遗忘……在向你告别时，我感到很奇怪，因为这就像平常道晚安一样。晚安，我神圣的老父亲！如果我不能再见到你，那么，再见！祝福你！

你的

威廉

照顾好你自己

照顾病人和临终的人最难做到的是记住照顾好自己。人们总是要先考虑临终的人，临终者的感情最重要，他们的需要必须立即得到满足。人们认为，对

临终的人的要求说“不”，或只要考虑你自己，就显得很不公平、自私或残忍。

菲利西亚就遇到这样的烦恼。早上，当她梳头时，看着镜子里的自己就想：“我怎么这么自私。妈妈就要死了，我却在这儿担心自己好不好看！”或是在学校她跟朋友们一起吃午饭时，听到别人说的笑话开怀大笑。可正笑着，她就想：“这个时候我怎么还能笑？”

以下是即将失去所爱的人时，可能会出现的几种情感：

• 愧疚：“妈妈将要去世了，我怎么能继续享受自己的生活呢？”

• 妒忌：“为什么莎拉有父母双亲，而我却要看着自己的爸爸死去？”

• 害怕：“妈妈死后我会怎么样？”

• 担心：“如果有什么事我能做却没做会怎么样？”

• 愤怒：“这不公平！小孩都应该有父母和朋友！我不该遭受这些！”

• 反感：“比利这个星期真令人反感。我才不在乎他是不是要死了，他简直快让我疯了。”

• 挫折：“我已经很努力、很努力让他高兴，但我做什么都没用！”

• 孤独:“爸爸妈妈这几个月只想着珍妮。我叫他们在成绩单上签字,他们都没空。”

• 羞愧:“我真自私,娜娜叫我,而我却为了给自己做吃的,让她等了半小时。”

• 难堪:“我没听说别人家里有人要死了。我不想跟别人不一样。”

如果告诉你所有这些情感都是正常的,对你是否有帮助呢?面对亲人的疾病或死亡,每个人,不管年龄多大,都会经历以上一些情感,可能不是全部。而青少年,由于他们的年龄特征,更难以承受这些情感。因为儿童不必要求自己像青少年那样帮助家里,大人对他们要求也更少。而成年人已有更多的生活经历,他们对于自己能够为别人做什么,已有更现实的想法,对自己也更了解。他们或许已经明白,正因为偶尔想到自己,调整自己,才不会成为自私的人;正因为自己有时犯错误和改正错误,才不会成为坏人。

当所爱的人生病了,家人和朋友需要做出特别的努力和牺牲。如果你处于这种情况,一定要仔细想想你应该做什么,你不愿做什么。不管你怎么决定,一定要记住,即使亲人正在失去他们的生活,我们也必须照顾好自己,应该享受生活。以下是照顾自己时你能做的几点。如果有亲戚朋友正失去亲人,你也可以

将这些方法告诉他们。

·爱护自己的身体。保证充足的食物和睡眠，并加强锻炼。这样既能使自己感觉良好，又有更多的体力和精神来照顾你的亲人。如果你自己也病了，别人不是更难过吗！

·找人谈谈。如果是亲人病危，你最好和家里其他人讨论你的感受。你们可以一起分享记忆、挫折、悲伤、愤怒和接受。你最好要有跟病人单独在一起的时间，也要有和家里其他人在一起的时间。但是，有时这是不可能的。即使有可能，也不够。想想哪个朋友富有同情心，会听你倾诉。你应该让朋友明白，你并不要他们"为你解决问题"，你只是想有人听你说或哭。如果你同时能跟你信任的大人谈谈，那就更好。你也许需要心理辅导员或心理医生的帮助。但千万不要独自一人承受这一切，没有人能做得到。

·给自己一点放松的时间。人都需要休息。想出能够帮助你"忘掉这一切"的休息方法，然后去做！也许你喜欢躺在浴缸里，泡个热水澡来放松，那么买些富含泡沫的浴液，独自好好享受一下。也许你认为最美的事，就是跟一帮人一起去购物，然后，在回家的路上吃比萨饼。自从家人生病后，你不常做这些。但一定要保证至少两周能去一次！有的人喜欢在森林

或公园里散步，也有的人看一些幽默电影或者看侦探小说来暂时逃避。想出各种适合你的“逃避”方式，每隔两三天放松一次。你的情感已经超负荷，它们需要时间休息。

• 保持情感交流。你的亲人正在经历许多痛苦，你也是！把这些写在日记里、画出来或花点时间静静地想一想，都对你有益。你必须明白，你可能会经历不同的情感，有对临终者的爱，也有愤怒、反感、害怕和担忧。对这些情感你越有准备，你就越容易度过这个阶段。（如果某些情感给你带来烦恼，你可以去看心理辅导员，见第六章。）

体验情感，然后放手

人们不仅在亲人死后悲哀，在他们死前就开始悲哀，你知道吗？如果一个人真的明白亲人即将去世，就会在这最后的几天、几周、几个月内悲哀，并充分利用剩下的时间。

一旦知道某人即将离去，我们跟这个人在一起时就高兴不起来。在学校放假，你的朋友准备离开时，或当朋友搬家，去告别时，你也许已体验过这种感受。知道自己一定会伤心，所以你只想赶快离开，摆脱这

种伤感。你以为这样就不会受到太大伤害。

如果你能让自己悲痛，如果你能与临终的人及其他人分享这份悲痛，你就会发现情况会不一样。你能感受到自己对临终者的爱，与他分享记忆，使他永远成为你生命中的一部分。因此与你所爱的人在一起非常重要，这样你们能一起回忆过去，谈论感情，或静静地坐着陪伴对方。

有些人在临终者面前难以敞开心扉。他们如此害怕为亲人或朋友的死而悲伤，以至于联想到临终者都难以忍受，可是这些人最终发现，这样做并不能真正减少任何伤痛，他们只是把悲伤推迟一段时间。他们真正失去的不是悲伤的机会而是与临终者分享爱的最后机会。

如果亲人或朋友病得很重，可能无法像平常一样跟他们在一起。而病人也有他们自己的方式避开悲伤，如他们可能不想见任何自己所爱的人，因为这太令人伤感了。你可能会觉得难以接受，可又无能为力。

即使你们不能分享这些，你仍然能抓住你对即将去世的亲人的美好感情和回忆。你可以制作一个剪贴簿，记载你们曾一起做过的事；到你们一起去过的地方散散步；在日记中记下你们曾分享的事情，或画一些画儿，使自己回忆起过去的幸福时光。你可以充

分感受自己对这个人的爱，回忆他以前对你是多么重要和不同一般，想想他将来对你如何重要。其实，只有当你能让自己感受过对临终者的所有情感，你才能在那一刻来临时让他平静地走掉。

如果亲人或好朋友突然去世，就没有时间和机会在他去世前悲伤。他的突然去世使我们感觉有“未尽之事”，如没有机会告别。也就是说哀伤在死后才开始。这时正是解决“未尽之事”的时候，可以说出自己的感情，写日记，与其他人在一起，重温与死者在一起时的经历和记忆，最后，让情感尽情发泄出来后，忘掉悲伤。

4

应对死亡

菲利西亚越来越为妈妈担忧。她已经知道妈妈的病很严重，很快就会死，可是没有人告诉她实情。爸爸又要求她不要和任何人说这件事，因此她感到非常孤独。

有一天，菲利西亚给妈妈送晚饭时，妈妈把她叫到身边。虽然妈妈很虚弱，很痛苦，妈妈还是努力地笑了笑。“菲利西亚，听着，”妈妈说，“我很抱歉，可是我想我不会好了。”

一开始，菲利西亚惊呆了。她不敢相信会听到这样的话。“你要我去叫爸爸吗?”她问，“你要吃点药吗？也许我该去请医生。你会好的，妈妈，真的，你一定会好的。”

“不，不，”妈妈肯定地说，“真的，我不会好了。医生认为我只剩下几个星期了。我不想再装了。我想和你、你爸爸和弟弟们在一起。”

菲利西亚非常震惊，她哭了。以前，她曾偷偷地在自己房间哭过，因为她非常害怕，感到很不安。但这次是妈妈生病以来，她第一次在妈妈面前哭。妈妈张开了双臂，菲利西亚跑过去将头埋在妈妈胸前。妈妈久久地、紧紧地抱住她，直到她停止了哭泣。

从那以后，菲利西亚和妈妈经常在一起。她们回忆以前一起做过的事情，如上购物中心买东西，全家人去年去落基山脉度假，全家去学校看由她担任主角儿的戏剧表演。妈妈向菲利西亚说起她自己从小对她的妈妈的记忆。菲利西亚告诉妈妈在学校自己喜欢什么科目，除了学习还喜欢做什么，长大后想做什么，等等。

有些时候她们回忆起有趣的事情，或谈论到美好的未来，她们很幸福。有些时候，谈起过去和未来，当菲利西亚想到，那时妈妈已不在人世了很伤感。有时候，菲利西亚看到妈妈越来越虚弱，病越来越严重，她感到非常心痛，也有的时候，她和妈妈两人一起抱头痛哭。

一天，菲利西亚放学回家，发现妈妈不在了。爸爸留下条子说妈妈去医院了，他告诉菲利西亚要勇敢并照顾好弟弟们，如有消息他会打电话。菲利西亚不明白为什么她和弟弟不能去医院。毕竟，她是他们的

妈妈。如果她要死了,她的孩子们应该和她在一起。可是她和弟弟们只能在家等电话。

那天深夜,爸爸终于从医院打来电话。一切都结束了。妈妈死了。

有一天,哈里的父母要去赴一个特殊的约会。他们没有告诉哈里是怎么回事。他们回来后,把哈里叫过去坐下来说话。

“我们去见了一个朋友,”哈里妈妈解释,“因为我们一直为你担心,但又不知道该怎么做。他认为你的问题,一部分原因是因为你一直没有机会为克莱姆的死悲伤。大家都很关心他的家人。而你是他的朋友,你也爱他。可是没有人想到你的需要。”

“是的,不过已经太迟了,”哈里说,“那已是很久以前的事了。我现在已不再想这件事。”

“也许你已不想了,”哈里的爸爸说,“但我知道,我妈妈去世时,我至少伤心了半年,有一年多的时间我经常想起她。对我来说去参加她的葬礼,为她守丧,一年后参加墓碑揭幕仪式都很重要。即使现在,每年她的逝世周年纪念日,我都要为她点上周年纪念蜡烛,因为虽然我现在仍为她的去世而伤心,但是这些纪念她的仪式会使我好受些。”

“可是现在即使我想去，也不可能参加克莱姆的葬礼，”哈里说，“何况我不想去。”

哈里的父母互相对视了一下。“朋友建议，你可以用其他方式纪念克莱姆，”爸爸说，“也许可以和克莱姆的其他朋友一起纪念他。”

“这样有用吗？”哈里生气地问到，“这只会使我更难受！”

“为什么不考虑考虑？”妈妈建议说，“可以考虑用某种你能做到的特殊仪式来纪念克莱姆。”

起初，仅仅想起与父母的谈话都快使哈里发疯了。为什么在他快要忘掉克莱姆的时候，他们又提起这件事。克莱姆死去的时候，他们去哪里了？他们那时说克莱姆“只不过是一个朋友而已”。现在怎么又说他很重要呢？

可是接下来，哈里开始认真考虑他们的建议。他知道杰迈尔和埃迪也是克莱姆的朋友。克莱姆去世时，他们甚至没有互相交谈过。事实上，自从克莱姆去世后，除了在学校，他们从未见过面，也许他们也不希望提起克莱姆。或许他们现在能做点什么。

哈里不相信人死后有来世，但他相信人能活在记忆里。所以，如果他和他的朋友们都能记住克莱姆，就好像能使克莱姆活得更久一些。

卡门去见心理辅导员时,发生了一件有意思的事。开始时,她谈到乔希,可是谈到后来,她发现自己竟然在回忆外祖父。

卡门八岁那年,外祖父去世,她对外祖父没有什么印象,但有一件事她记得很清楚。“每次见面和告别时,他都要我亲他,”她回忆到,“他把我抱得很紧很紧,很不舒服,而且他身上有一股怪味儿。有时他会发脾气,对着妈妈大声吼叫。每次看望他回来,妈妈情绪都低落,怎么也高兴不起来。”

外祖父去世时,大家都认为她太小不能参加葬礼。爸爸把她带到一边解释说:“你妈妈很伤心,因为她的爸爸,你的外祖父去世了。”因为妈妈伤心,卡门也感到难过,但私下里她却暗暗高兴。外祖父死了,再也不会有那些既使她不舒服又使她妈妈难过的拜访了。

同时,八岁的卡门又为自己的高兴感到羞愧。看到妈妈伤心的样子,她奇怪自己怎不像妈妈一样伤心?卡门也对自己没去参加的葬礼很好奇,她很想知道死后的外祖父会是什么样子,他们会怎么处理他的尸体。当她告诉她的朋友外祖父死了,她的一个朋友告诉她,他们会把尸体埋入土里,然后完全腐烂,就像烂香蕉一样,虫子会吃了他的眼睛,然后爬到眼窝里。

卡门听了，恶心得几乎要呕吐。

心理辅导员帮助卡门分析了乔希的死使她产生幻觉的原因，因为她把对乔希的感情跟她对外祖父的感情混合在一起了。造成她的睡眠问题的起因是她八岁时那些使她害怕、羞愧的事情。她八岁时情感似乎已消逝，但其实他们并未真正消失。他们只是被“埋藏”起来了，而现在有人死了，这一切又回来了。

卡门同时发现自己真的为乔希难过。她可以想像乔希当时有多孤独，因为有时她也感到孤独。但现在这种真正的情感跟她小时候对死亡的情感混在一起了。那时候，没有人帮助她明白，死亡是什么，人死后尸体会怎么样。

悲伤是必要的

面对亲人和朋友的死，你觉得最难接受的是自己对此毫无准备。即使你曾失去过亲人或朋友，又一次的失去还是一样的突然和痛苦。

有些人难以应对失去亲人或朋友所带来的巨大悲痛。他们会认为自己或别人的悲伤是一种不镇定和脆弱的表现。其实并不是这样的。所有研究悲伤

的心理学家和专家都认为，悲伤是必要的。事实上，如果我们没有经过一段处理感情的过程，特别是当死者是一个我们怀有复杂感情的人，我们的情感是被暂时掩埋了，可能在以后暴发。正因为如此，卡门对外祖父的死，怀有复杂的情感，有悲伤、害怕，为妈妈而伤心、怨恨、好奇、担心尸体会怎么样。当时，她有这些情感而又不能表达，之后就以对乔希自杀而害怕的形式表现出来。

另一种情况是，如果一个人避开悲伤，他的其他部分生活就会受影响。因此，哈里对克莱姆的死的悲伤变成沮丧，他什么也不想做，他的功课一团糟，甚至不想交朋友了。为了在未来生活中找回乐趣，他必须找到为克莱姆悲伤的表达方式，这样他才能哀悼他的朋友，发泄这种感情，然后忘掉它。

在《有关死：一本适合父母与孩子一起看的书》一书中，萨拉·斯坦尔说：

悲伤不仅仅是伤心。这是一种特殊的心理过程，在这一过程中，人们能够放弃一些他们在某个已不在世的人身上投入的感情，将他们的爱转注到活着的人身上。悲伤是一件很艰难而又充满感情的事。它把所有的记忆收集在一起，使我们被这些记忆所带来的感情触动。它是与我

们本来应该做得更好的内疚和我们被孤零零地留下的愤怒的抗争，它是拾起生命中断了的丝线，找出新的方法把它们编织起来，它是放弃那个已不在世上的人。

对待悲伤过程的方法之一就是把它分成几个阶段。当然，每个人的体验不同。根据我们观察，大部分人经历三个阶段：精神混乱，表达感情，理解死亡。这几个阶段需要几个月甚至几年。它们不是按照顺序连续发展的，有的人一个星期处于第一阶段，然后进入第二阶段，然后又有几天回到第一阶段。但是只要悲伤过程在继续，迟早会进入下一阶段。

第一阶段：精神混乱

如果一个人刚刚失去一位亲人或朋友，他可能会被随之而来的各种各样的情感压得不知所措。可能首先会麻木，然后震惊，最后进入不同一般的平静。他也会相信那全都是一场噩梦或误解。会感觉很害怕、易受伤或不安全。他的感觉处于强烈的悲痛之中，以至于无法清晰地思考，只有伤痛。

这时候人们，特别是青少年，最常见的态度就是拒绝接受。他的感情拒绝承认已发生的不幸的事情。虽然已被告知亲人去世了，但他的感情没有做出合适

的反应。相反,如果他处于拒绝接受状态,就会表现得平静、冷漠,甚至是莫名其妙的高兴。(你或许注意到自己在压力下有过这种反应,如突然听到明天有一场考试,听到男朋友或女朋友要与你分手,收到未被大学录取的信。)

实际上,拒绝接受也是对不幸消息的一种很健康的反应方式。这样会使人的身体、大脑、感情有足够的时间调动精力来应对问题。如果还要承担一些责任,比如说做家务,准备葬礼,接待参加葬礼的人等,拒绝接受的行为就像是以每小时 60 英里的速度冲向障碍物的汽车上的刹车闸。如果车以最快速度撞上障碍物,后果远比以每小时 15 英里的车速撞上严重得多。拒绝接受的行为就像这个刹车闸一样,在他听到不幸消息和他做出反应之间留出了一定的缓冲空间。

青少年对精神混乱这一阶段的反应常常是自我封闭。好像他们的整个身心都封闭起来,以便保护自我。他们通常会变得冷漠,拒绝谈论感情,不愿与家人或朋友在一起。这种反应从一定程度上就像寻找一个安全的避难所,保护自己免于受到这一新的痛苦的伤害。

这一阶段持续的时间可长可短。有些人会持续

到葬礼后。当丧葬完毕，所有的客人都离去后，他们才回到现实，然后可能进入第二阶段。

另一些人很快就能度过精神混乱阶段。还有一些人则很慢，他们会在几周时间里表现麻木，拒绝接受现实，或处于“自我保护”状态。如果一个人处于这一阶段时间太长，拒绝谈论死亡，或拒绝直接面对自己的感情，那么他则需要别人的帮助。

第二阶段：表达感情

大部分人的感情迟早会继续发展。拒绝和麻木状态消失，不再自我保护。（这些反应间歇性地重现几周、几个月或甚至几年，与其他反应同时存在。）随着现实的渐渐呈现，出现了各种感情，人们也有了各种反应形式。以下是一些我们曾感受或观察到的感情和反应形式：

· **难堪** “所有的人都会知道这件事。而我是惟一一个没有母亲的人，我讨厌跟别人不一样！”

· **被抛弃** “没有人爱我了，没有人理解我，也没有人理睬我了。”

· **愤怒** “为什么偏偏发生在我身上？而我的朋友们根本不帮忙，他们或者什么也不知道，或更糟糕，净说错话。我恨那些医生，他们为什么无法挽救我爸

爸的生命？而我最恨的是爸爸，他怎么就这样抛下我？”

· **妒忌** “为什么别人都有父母双亲和幸福的生活？”

· **恐惧** “我将如何度日？妈妈走了，谁给我梳辫子呢？如果爸爸一个人照顾不了我们怎么办？他会找别人吗？如果他又结婚了怎么办？一切都会像从前一样吗？”

· **轻松** “看到她病得越来越严重，真令人难以接受，我很高兴一切都过去了。”“反正我也不喜欢外公，他走了倒是轻松。”“我虽然爱奶奶，可是她在世时，不许我们吵闹，爸爸妈妈总是伤心。或许现在一切都会恢复正常了。”

· **孤独** “克莱姆是我最好的朋友，他最了解我，没有人像他那样了解我了。而且其他人周末都很忙，只有克莱姆有时间和我一起玩。”

· **愧疚** “他死了，我怎么能还活着？这样不对！”

· **遗憾** “我还有很多事情没有告诉克莱姆。那次他游泳使劲划水，我不该取笑他。我真希望时光能倒流，这样很多事我会做得更好！”

· **渴望** “如果她现在能和我在一起该多好！我

会告诉她一切，而她会理解我。我真希望她在这儿！我真希望她现在就在这儿！”

- **沮丧** “我是如此痛苦。我再也不会幸福了。”
- **病倒** 有些人无法入睡，有些人会头痛、肚子痛或呕吐。还有一些人会呼吸困难、感到窒息或头晕目眩。也有的人会感到极度疲劳，就好像自己经历过死亡一样。
- **出现幻觉** 有的人会感觉在街上人群中看到死者走在那里。也有人会在自己很熟悉的地方迷路，或犯一些可笑的错误自己并未察觉。有的人会谈起死者好像他还在世，或不断梦见他，或在电话里叫死者的名字。有的人会听到死者的谈话声或脚步声，或听到死者叫他们的名字。

应对第二阶段

对于这一阶段出现的强烈情感，我们该怎么处理呢？没有简单的答案。无论怎样做，面对悲伤总是痛苦的。但是，正如《不要带走我的悲伤》一书的作者道格·蒙尼所述，不要因为感到难过而觉得不正常。感到巨大的悲伤是自然而又正常的，感到生气、妒忌、轻松和所有人似乎是“不好”或“错的”的情感都是自然而正常的。没有什么感情是“不好”或“错的”，那些只是你的感受。

你有时也许不会感到巨大的痛苦。你会因听到一个笑话而笑，享受与男朋友或女朋友在一起的温柔时刻，兴奋地安排与好朋友去玩一天。你会发现即使在悲伤中，还是有些事能使你快乐。

发生不幸的事后，人们会因快乐而愧疚。他们会觉得自己的亲人死了而自己还活着似乎不公平。他们或许还会想，如果自己所爱的人死了，自己的生命也就应该终止，好像自己也死了一样，好像死亡既有权利终止死者的生命，也有权终止活着的人的生命。

这些情感被称作"幸存者的愧疚"。如果哀伤的人对死者有一种复杂的感情，那么这种幸存者的愧疚使人特别痛苦。如果死者曾虐待过哀伤者或曾经难为过他，如果死者是哀伤者既爱又恨的人，或者是哀伤者有时爱、有时又不关心的人，哀伤者会觉得特别愧疚。哀伤者会认为如果自己与死者关系好些，死者或许还会活着。

当然，从逻辑上说，这种感觉是不合理的。不可能因为我们对人们有什么感觉他们就会死，或者不死。我们的思想和感情不可能有杀死人的力量。如果我们的爱和意愿能让别人活着，那该多好！但是很不幸，人类没有这种魔力。虽然我们能够理智地理解这一点，但在内心深处，我们的情感强烈希望我们能

有这种力量。渐渐地，我们真的以为自己有这种力量，所以当我们“失败”时，我们就感到愧疚。

那么，我们该怎么应对这种既合逻辑又不合理的复杂的情感和想法呢？以下是一些有效的建议。也许你、你的朋友和家人还能想出其他一些方法。

· **给自己一点休息的时间。**把悲痛和哀伤当作一项要做的工作。要体验所爱的人去世后我们的各种感情，是一项很困难的工作，但你不能一天 24 小时都工作。如果你从悲伤中抽点时间休息能更好地“工作”。

休息的形式可以多种多样：到森林或湖边散散步；看一场滑稽或感人的电影；积极参加学校或社区活动，如戏剧、音乐、运动或街道组织的环保活动；到城外看望朋友或拜访亲戚。要保证自己的身体、大脑、感情没有超负荷运转，以便它们能正常工作。

· **想办法让自己笑。**看滑稽的电影，跟朋友开玩笑，跟家人一起说一些死者生前有趣的故事，这些都是爱护自己的好办法。实际上，笑声能帮助病人康复，笑声也能让哀伤者减轻痛苦。笑是人类的“天然良药”。在悲伤时笑，有些人会为此感到愧疚，但我们认为，这是一种礼物。正如厄尔·格罗门在《聊聊有关青少年的死》一书中所说：“该哭的时候要哭；能笑

的时候要笑。”

·**谈谈自己的感情。**有时你需要休息，有时你又需要做“悲伤工作”，而且如果你能与别人一起做，能做得更好。找一些能够坐下来听你说、回忆、喊叫、提出疑问并哭的人。

倾诉的最好对象是那些不会被强烈情感所惊吓的人。（我们这个国家很多人会被强烈情感所惊吓。）他们曾经失去过亲人，所以会真心地说：“我知道你的感受。”他们也可以是那些爱你并愿意帮助你的人。这时候最好的听众是那种会听的人，不管你说什么都能接受，而不是去纠正你，为你做决定，试图为你赶走悲伤的人。找一个人听你说：“有时候我很爱我爸爸，但有时我简直受不了他！”或“你知道吗？我姐姐去世时，我实际上觉得轻松了。因为她生病时，所有的人一直只关心她，我已经厌倦这些了”。合适的倾诉对象还有：朋友、学校辅导员，富有同情心的老师或家人的朋友、亲戚，比如说，叔叔、姨姨、表/堂兄妹。

·**保持与家人的关系。**当青少年失去亲人时，有时他们的反应是远离家人，特别是如果死者是家里的成员。他们似乎认为不跟任何人接近就能保护自己免受伤害。有时是因为家里其他人也处在悲伤中，是他们在逃避，而且令人难以接近。

如果你处于这种情况，想办法保持与家人的联系。你可以事先约好："今天放学后我们可以一起待会儿吗？我想谈谈爸爸。"

与家人谈话有两种形式很重要：一对一谈，或全家人一起谈。在《不要带走我的悲伤》一书中，道格·蒙尼描写了他的岳父去世时，他和妻子是如何互相逃避的。很长一段时间内，他们无法谈论死亡对他们的影响。双方都害怕与对方分享自己的感情。虽然最后他们还是谈了这件事，但他们从未与已成年的孩子，以及妻子家的兄弟姐妹谈论过他岳父的死亡。

蒙尼意识到他们家失去了一次分享记忆和感情的宝贵机会。如今，作为一名社会工作人员，只要有机会，他必定会在葬礼前一两个小时，为死者的直系亲属组织一次特殊的"家庭时间"，让他们能单独在一起，没有任何朋友或远亲在场。他说，这种"家庭时间"对那些对死者有复杂感情的人特别重要。这是一次分享感情和记忆的机会，使你知道不是只有你一个人在悲伤。

作为青少年，你可能很难帮助家人组织这种"家庭时间"。但如果你觉得这个办法有用，不妨试一试。

·花点时间独自梳理自己的想法、感情和记忆。理一理你对失去的亲人的想法、感情和记忆，是"悲伤

工作"很重要的一部分。可以引用罗伯特·安德森的剧本《我从未为父亲歌唱》中一句台词:"死结束了一个生命,但它没有结束一种关系。""悲伤工作"的一部分就是改变这种关系,承认失去的人对你的重要性,告别已逝去的,找出你将永远能保持的那部分关系。从某种意义上说,这是一生的工作过程,但你可以从悲伤这一阶段开始。

我们建议你在日记中写下自己的想法和记忆。有的人给已去世的人写信。也有的人列出单子:"我在想什么","我不想什么","我记得的事情","我为什么生气","我为什么伤心"等等。还有的人喜欢画画儿,做拼贴图或用其他形象的方式来表达他们的感情。

我们极力建议你找出表达自己情感的方法,而不是坐在那儿想。在悲伤时,人们的各种想法往往会不断重现在脑海里。把它们表达出来,写出来(或有时谈论它们),能使你对它们有新的认识,找到新的悲伤和生气的方式,从而最终找到新的安慰和接受方式。

·**爱护自己。**有时"幸存者愧疚"会导致活着的人忽略自己:他们不吃不睡,不呼吸新鲜空气,感觉呼吸困难,忧伤,穿着不整齐,卧室一片狼藉,不注意身体,很容易被划伤、碰伤或抓伤,甚至故意冒很大危

险，试图伤及身体，如独自一个在较危险的街道上行走，喝醉酒或兴奋时开车。活着的人似乎在说："我没有健康、幸福的权利，我无权享受自己和生活。我不值得享受活着的乐趣。"

家人去世后，保护好自己的身体和生活空间特别困难，但我们奉劝你们一定要尽力去做：吃健康的食物，保证足够的睡眠，每周锻炼几次，这样既有利于你的身体，也对你的精神健康有利。保护好自己的生活空间，会让你感到自己值得照顾。你应该得到爱和关照，让自己不断得到爱和关照吧！因为我们已说过，悲伤和哀悼是一项艰难的工作。为了它们，你需要保持健康的身体。

· **远离酒和毒品。**当你痛苦时，有时你所需要的就是摆脱痛苦。这时你可能会被酒或毒品诱惑，希望它们能够使你摆脱痛苦，帮助睡眠或让自己快乐一次。你甚至会为自己的行为找理由：很多医生不是给病人开安眠药和镇静药，帮助病人解除痛苦和压力吗？我为自己"开药"有什么不对？

虽然，有的医生为悲伤的病人开镇静剂和安眠药，但没有一种药能真正治疗悲伤。虽然，药物能帮助悲伤者缓解一两天的情绪，但从长远来说，我们认为镇静剂和安眠药会扰乱悲伤的过程。非法的毒品

和合法的药物以及酒会造成这样的问题:虽然它们能帮助暂时掩盖或麻痹你的感情,但实际上使你的悲伤延续更长时间。

真正的现实是,受伤了的感情只有经过一段时间的化解才能解脱,这个现实也许令人失望。没有人知道你需要多长时间,只有当你经历它时,你才知道。但是可以肯定,药物不可能减轻痛苦,只会延长痛苦的时间。

酒精和镇静剂、安眠药一样,都会起抑制作用。它们会减缓身体功能,使人们在药效期间或之后感觉情绪低落和压抑。同样,一些兴奋剂能使人兴奋但随后就是消沉。虽然你兴奋时感觉好受些,但情绪低落时肯定更难受。

任何时候尝试毒品和酗酒都是危险的。而当失去亲人时,毒品和酒对你的身体健康,以及从悲伤中的长远康复都会造成极大危害。因此,在失去亲人后,一定要远离毒品和酒精。

· **寻求帮助。**在我们这个强调个人的社会,人们往往认为自己能够应付一切事情。一想到我们的文化标志,一个牛仔只身一人迎着落日骑马的形象,动作片里英雄单枪匹马活捉好多坏人的形象,想哭、感到困惑、寻求帮助似乎都成了不可原谅的弱点。

其实，我们要付出很大努力，才能真正知道自己需要什么。你可以从朋友、家人、教会人员、学校或社区获得帮助。你或许需要另一种帮助：咨询辅导、心理治疗或慈善机构的援助。每个失去亲人的人都需要某种帮助，没有人可以例外。你一定要保证自己得到所需要的帮助。（详情参见第六章。）

一些具体的问题

死亡会给家庭、朋友、社区带来深刻的情感影响。它同时也带来一些特殊的问题和事情。以下是面对死亡时，青少年常常会遇到的问题，以及我们给予的建议。

· **我要去参加葬礼吗?** 这个问题由个人决定。有些时候，最终决定不取决于你自己。你的家人在这个问题上可能会有强烈的情感因素。如果是朋友去世，那么这由朋友的家人决定。

一般来说，我们认为，允许儿童和青少年参加葬礼、纪念仪式或其他纪念死者的活动很重要。因为，这些公开的仪式对青少年就像对成年人一样，都是应对艰难时刻的宝贵经历。它们能使我们认识到这个人真的死了，使得悲伤者能继续他的悲伤过程，使我们明白这个人的生命的价值，死者将永远活在亲人和

朋友的记忆里。在悲伤时，这是一种令人欣慰的情感。

如果你真的很想参加葬礼，就向负责葬礼的人表示你的希望。如果不行，则找个支持你的大人为你说话，如亲戚、朋友、邻居、老师或学校心理辅导员。

如果你不想参加葬礼，也要告诉别人，必要时也可请一个能为你说话的大人帮忙。但做出决定前，你应该想想，自己为什么有这个想法，是因为害怕还是不愿意看见死者的尸体？（其实参加这些仪式根本看不到尸体，因为很多仪式是在“盖着的棺材”前举行。）还是因为你还无法接受这个人真的死了？但不幸的是，不参加葬礼并不能使死者复活，反而会使你更难度过悲伤期。

如果拿不定主意，我们劝你找个你信任的人谈谈，以便及时做出决定。人们总是认为有的是时间做决定或改变主意。葬礼和死亡本身很不幸地提醒我们，这并不一定对。

·如果是朋友或朋友的家人死了，我该跟死者的亲人说些什么？首先承认他们的痛苦。那些试图使他们逃避痛苦、减少痛苦的话对他们没有帮助。你可以说：

“很遗憾发生这样的事，如果你需要找人谈谈，随

时可以找我。”

“我能帮你做点什么吗?”

“如果要帮忙,请告诉我。”

“我永远记得有关他的事……”

“你并不孤独,如有需要我一定会帮忙。”

“你可以谈一谈。我愿意听。”

“他对我很重要。我也很想他。”

“来我这儿,想哭就哭吧。”

猜测死者的亲人的感情,告诉他们该做什么,或解释为什么不要伤心,都对他们无益。我们不该说的话有:

“我知道你的感受。”

“一切很快就会过去的。”

“你一定很难过。”

“不要太难过。”

“想想高兴的事。”

“这是上帝的意愿。”

如果你也曾经有过类似的痛苦,可以简单说说你的经历,但不要进行比较:

“我去年失去了母亲。我知道这很难受。”

“我 10 岁那年,我最好的朋友也出了车祸。如果你想谈谈,可以找我。”

·如果我的父亲或母亲死了,我会怎么样? 当父亲或母亲去世,青少年最难以面对的困难就是不仅感情一片混乱而且日常生活也变得一团糟。除此以外,很可能还会有一些你不喜欢的变化,比如需要搬家、做更多家务、放弃一部分课外活动。在这些事情上,你或许能表达自己的意见,或许不能。这就是未成年人必需接受的状况。

针对这一问题我们有两个建议。第一,要求大人告诉你,发生了什么事。明确向他们表示,你想听听他们所面临的问题,你希望能帮助他们解决这些问题。如果你只希望知道他们的最后决定,也告诉他们。就像你们从未经历过这样的事情,他们也一样没有经历过。为了使事情更容易解决,告诉他们,你需要什么,怎么样对你最好,这件事情你希望参与多少。第二,必须明白,不管做出什么决定,都不会影响你的一生。如果由于经济原因,你们家不得不搬到更小的公寓或另外一座城市,你可能会从这一变化中发现一些有利的方面。即使一时没有,你也要尽量耐心接受你不能改变的事情,把注意力放在你能改变的事情上。

在亲人去世后的几周、几个月的日子里

从某种程度上说,这是最艰难的一段时期。该做

的事都已做了。你听到了这个不幸的消息，葬礼已结束，你已受到过震惊，哭了很长时间。现在，生活该"恢复正常"了，除非生活无法再恢复正常。你该怎么办？

和悲伤的其他方面一样，没有固定的模式来解决这个问题。但如果知道你所经历的正是每个人都会经历的，你或许会感到一点安慰。再次引用道格·蒙尼《不要带走我的悲伤》一书中的话：

如果我现在能为你做我想做的，我将使你感觉正常。

当你向我诉说内心的感受时，我将握住你的手说：

是的，悲伤的感觉就是这样；

是的，这是正常的反应；

是的，当你经历悲伤时你会这样想。

正如蒙尼所说，知道将会发生什么，能够缓解悲伤的过程。以下是青少年失去亲人后，在悲伤过程中将会遇到的几个转折点。

• **回到学校。**回到正常生活后，有的人会感觉轻松，有的人还会为这种轻松感到愧疚。（如"我这时怎么能尽情享受而没想到克莱姆？我应该时时刻刻想着他！"）而有些人却会觉得回到学校很痛苦，如果死

者是他的同学,尤其会这样。所有的事都会使他们联想到已失去的人,就好像再一次失去他们一样。

有的人会情不自禁地流泪。在分离后的几周或几个月,许多事情会使他们想起已失去的人,不知不觉地眼泪就流下来了。如果你或你熟悉的人正在经历这样的感觉,把这些眼泪看作是强烈情感的表现。虽然,仍然有人把眼泪看作是脆弱的表现,我们却认为它是坚强的表现,因为它是强烈的爱或友情的自然流露。当然那些从来不哭的人也一样坚强,每个人都有自己表达感情的不同方式。

回到学校后,要面对的另一个问题是要应对那些不知道这件事的人的反应。很不幸,在我们的社会里,很多人对死亡这个话题很敏感,他们或者完全回避这个话题,或者净说些愚蠢、不合时宜的话,他们可能会给你一些很愚蠢的建议。比如,"你现在可以忘掉一切了。""你很快就会有其他朋友。""忘掉这一切吧。"为了掩饰自己的不安,他们甚至会故意拿这件事开玩笑。

如果,说这些无用的话的人不是你的好朋友,你只要说"谢谢你的关心",然后,换个话题。如果你觉得你的朋友的话也不着边际,你可以试着与他们沟通你真实的感受——"我还无法忘记克莱姆!他是我最

好的朋友!”“我真的不需要你给我建议,但我确实需要你听我诉说,理解我的感受,你能做到吗?”

· **决定告诉谁及如何告诉。**当你回到学校,回到生活中,你要面对很多不知道这个消息的人。有的人可能会不经意地问:“噢,你妹妹怎么样?”或说:“代我向你妈妈问好!”如果是朋友去世了,听到去世消息的人也可能无法意识到这件事对你的严重影响,或者他们没意识到是你的好朋友去世了。碰上不明白这件事对你造成巨大震动的人会令人不愉快。他们使你再次痛苦地想起朋友的死:难道人真的这么容易就消失得无影无踪了吗?如果一个人死了,而其他人的生活照常继续,那么生命到底是什么呢?

在这几周或几个月里,该向谁说、怎么说、说多少的想法会不断改变。有时你根本没有心思说起这个话题,或纠正那些提到“你的妈妈”或“你的家人”的话。有时很有必要说明:“我妹妹去年死了。”“或许你还没听说,我最好的朋友克莱姆上个月死了。”你也许需要与别人交流你的感受:“我很难过。”或者你只想告诉他们这一消息。

有时对于青少年来说,谈论家人或朋友的死是很尴尬的,好像在说什么“奇怪”的事情。比如,如果有人问:“你父母是做什么的?”你回答:“我爸爸已经死

了，我妈妈是老师。"确实会令人尴尬。如果有人问："你有几个兄弟姐妹?"你回答："两个，但有一个已经死了。"也是怪怪的。但如果不提到已去世的人，会感觉更糟，如同是一种背叛，是对自己的身份撒谎。

这些问题没有什么现成的、永远有效的解决办法。但如果知道，随着你的悲伤过程的推移，这种情况会变得好一些，也许对你是有帮助的。该说什么就说什么。随着你渐渐接受失去所爱的人这一事实，告诉或不告诉别人，也就不再是使你紧张的问题。

· **看着别人继续生活。**处于悲伤过程中的人很难明白，并不是每个人的悲伤过程都相同。例如，你妈妈去世了，你沉浸在悲伤中，这时看到妹妹高兴地从学校回来，和朋友一起边走边说笑，你会觉得是一种背叛。又比如，你的好朋友在事故中死亡，你每天晚上流着泪睡着，这时你看到他的女朋友跟别人一起出去玩，你一定很震惊、很愤怒。

在这种情况下，人们往往怀有各种各样的感情。他们感到气愤——生活竟然可以继续，就好像什么也没发生?！为什么亲人的去世不能使这个世界静止不动？他们感到忌妒——为什么别人能继续生活，而我仍然沉浸在悲哀中？他们感到孤独，好像其他亲人也正在离开他们。他们感到内疚，因为他们也希望去享

受生活而暂时忘记死亡。他们感到羞愧，好像他们的反应是错的，而别人的反应才是对的。

其实，当别人显然在继续生活时，你根本无法判断那意味着什么。或许他们处于与你不同的悲伤阶段，或许只是因为他们处理悲伤的方式不同，或许他们对已失去的人的感情与你的不同，或许他们有不同的表达感情的方式。当然，失去亲人是一种孤独的经历，它告诉我们，不管我们的一生有多少亲朋好友，人都是孤独地生，孤独地死。意识到自己也正在孤独地体验悲伤，尽管你有时可以与别人分担悲伤，将使这种孤独和被抛弃的感觉更复杂。

你看到别人的生活在继续，或看上去似乎正在继续，这也是你的一种反应，你必须知道这种反应在你悲伤的过程中会多次出现。你既能够体验到自己的悲伤，也能够感到别人似乎很快乐、无忧无虑，或者别人似乎很悲伤而你却暂时感到快乐。正如人生旅途的所有过程，人们用不同的方式和速度度过悲伤、哀悼的时期。学会接受这些差异，而同时保持它们的互相联系，是成长中最艰难而又最有意义的过程。

· **在特别的时候想念失去的人。**菲利西亚注意到，妈妈死后，她经历了很长一段时间的痛苦。最后，她开始慢慢地感觉好些了，可是她的生日快到了。这

是第一个没有妈妈的生日，她又突然非常想念妈妈，几乎到了难以承受的程度。

哈里的经历稍微不同。他正在和爸爸一起打棒球，突然感觉恶心。起初，他以为是吃了太多的热狗和椒盐卷饼的缘故。但是，后来他意识到，以前他总是跟克莱姆一起打棒球。第一次没有和克莱姆一起打球使他感到愧疚，好像他背叛了自己的朋友。他觉得如果不能和克莱姆一起打球，就不应该和其他任何人打球。

人们体验悲伤的过程绝不是一条直线。这段旅途曲曲折折，特别是当悲伤者到达一个他曾与去世的人一起去过的地方。这个“地方”也可能是某个假日或特殊的一天，“第一次没有谁……”；或者是一件死者如果还活着一定会喜欢的事情。

有时候，在转折点或新的冒险开始时会想起死去的亲人。例如，一个失去母亲的女孩儿，会在第一次约会时特别想念妈妈，因为，这时她突然会希望妈妈能分享她的新的生活。第一次准备去野营的男孩儿会希望已去世的好朋友能和他一起去。我们的感情和记忆能使失去的人伴随着我们的一生。虽然人已不在，但这种感情和记忆能使我们与他们的关系保持下来。

有时，人们在亲人或好朋友去世后，不愿意庆祝节日和特殊的日子。他们或许用新的方式分享这一特殊的日子，使得它不会因为亲人的缺席而显得“缺点儿什么”。他们甚至会找出新的办法，使得死者成为庆祝活动的一部分，如朗诵圣诞诗“珍妮弗曾经爱过”，或在复活节家宴上用上已故母亲最喜欢的桌布。

如何应对失去所爱的人以后的特殊的日子是很有挑战性的事情。与悲伤的其他方面一样，你和你的家人处理这类事情的方式会随着几周、几个月或几年时间的过去而改变。或许你们会跳过第一次特殊的日子，从第二次开始，像往常一样庆祝；或许你们一开始就全家举行一个仪式。考虑一下，你想做什么？你的感觉怎样？如何最好地向别人表达自己的感情？这是度过这些特殊的日子的最好办法。

· **如何对待第一个逝世周年纪念日。**逝世周年纪念日也是亲人或朋友去世后比较难熬的时光之一。虽然，几周或几个月前，你的悲伤已经得到缓解，这个时候悲伤又“回来”了，而且更强烈。很多人，在每年的周年纪念日都会十分伤感，虽然，在一年中的其他时间不会伤心。

有的文化和宗教中有特别的周年纪念仪式。比如说犹太教，孩子吟诵哀悼祈祷文，以怀念父亲或母

亲;家人点上逝世周年纪念蜡烛。在第一年的逝世周年纪念日,通常有一个揭幕仪式,也就是将墓碑放在坟前的特别仪式。

如果你的家庭或宗教有逝世周年纪念仪式,那么你可以从这些仪式中得到安慰。如果你的家庭没有周年纪念的传统,而你在第一年周年纪念日感到悲伤,你不妨自己创造一种仪式。想想用什么方式独自一人或与家人和朋友一起纪念死者,表达死者在你们生活中的重要性。你可以去从前你与死者常去的地方散步,给死者写信,到死者的墓地对其说话,或与家人和朋友一起说一些你们记得的故事。应该明白,逝世周年纪念日对活着的人来说,通常是难过的时候,给自己一点时间和空间,再次哀悼死者吧。

第三阶段:理解死亡

克恩肖在《失去亲人:为生命周期中的悲伤提出建议》中写到:

> 没有人在失去至爱的人后能完全复原。从悲伤中恢复,意味着你能面对失去、承受失去,但是由于这一经历,你已经永远地改变了。一些变化是正面的,它们能使我们从自己身上获得或找到力量。

当经历了暴风骤雨般的情感：愤怒、痛苦、愧疚、渴望后；当悲伤平息，并以更强烈的程度再次出现时；当你经历了没有已逝去的人的第一次和特别的日子后，你开始接受事实。你开始感觉到其他事情的意义，开始继续自己的生活。

有的社会流行讨论“消除”悲伤。而很多人不相信悲伤能彻底消除，特别是当一个人失去的是双亲、兄弟姐妹、配偶或子女。悲伤的消失，不是因为你能停止思念某个人，而是你渐渐明白并接受每个人最终都有一死这个事实。这也使我们明白，当悲伤刚刚开始时是不可能消除的，当你还处在悲伤阶段时，你的情感在说：“不，我还没准备好让他走。”当你进入理解阶段，你的情感在说：“是的，这个人已经走了，而我还在这儿。我为他走了而伤心，也为自己还在这儿而高兴。”

在第二阶段，对失去亲人的感觉在某种程度上是针对个人的。几乎在所有情况下，无论还有什么其他感情，悲伤者禁不住会为这个人的离去而感到愤怒，禁不住会责备自己让这个人走了。在第三阶段，幸存者开始接受死并不是针对某个人。假如死者选择了自杀或不健康的生活方式，那都是他自己的选择，并不能反映活着的人的态度。在第三阶段，幸存者渐渐

明白,死是人类生活的一部分,而不是什么只落在某个人身上的事。

我们认为,没有经历过第一、二阶段就不可能进入第三阶段。如果死去的人是很亲密的人,即使活着的人很明智,他们也需要一年或一年多的时间走出第二阶段。

与其他阶段一样,进入第三阶段并不意味着不会变化。活着的人,有时能彻底明白,能感觉逐渐平静,并接受事实(与悲伤同时),但有时又会退回到思念或渴望的状态之中。有些人会在悲伤和孤独时,寻找一个替代品来寄托对死者的思念,或填补心中的空白。实际上,失去至亲或密友,总是要经过悲伤的几个阶段,才会渐渐平复。因此,我们劝告失去丈夫或妻子的人,三年内不要再婚,因为,大部分人都需要这么长的时间才能保证对生命中的新的人负责,而不是找个人替代死去的妻子或丈夫。

我们还认为,在某个时候,你不得不选择第三阶段。但不能尽早选择它,因为你或许没有完成第二阶段的悲伤和哀悼的工作。但是,如果一个人不在某个时候选择第三阶段,那么他就很可能一辈子都处在第二阶段,一辈子都生活在对死者怀念的感情中。结果,活着的人不是生活的中心,生活成了纪念死者的

圣坛和纪念碑。

哪些迹象表明已进入第三阶段？

· **既想到死者好的方面，也想到不好的方面。**你不再把已去世的人或你与他的关系完美化。一个人刚去世时，我们往往只记住他好的方面。我们在那时很难说出这样的话："您妈妈真伟大，不过，她有时很爱发脾气！"或"克莱姆大多数时候是个好听众，但有时他根本听不懂别人在说什么。我根本无法和他谈论音乐。他根本听不懂"。如果你能做到既想到死者好的方面也想到不好的方面，就说明你已为死者在你的记忆和生活中找到了恰当的位置。

· **能明白在生活中你还需要爱其他人。**当然，每种关系都是特别的。有时一个人死后，我们与这个人的关系变得很特殊，没有任何关系能使我们感觉如此好。可是现在都结束了，（当我们与所爱的人断绝关系，或一段亲密的友情结束时，我们也有类似的感觉。）我们想起生活还要继续，还有其他人需要我们去关心、去爱。进入第三阶段，表明你已明白虽然逝去的这个人很特别，但我们也要爱其他人。

· **能够放弃死者的"遗物"，或把它们放在一边。**当某个人刚去世时，我们希望把他的遗物尽可能长时间保留。菲利西亚希望厨房的瓶瓶罐罐保持妈妈原

来摆放的样子。哈里留下一本从克莱姆那儿借来的学校图书馆的书。他把书放在小桌子上，好像提醒自己，记住第二天带去学校。这些都是他们哀悼死者时，记住他们的方式。有些人甚至发现，自己突然模仿死者的笔迹或说这个人的口头禅。

但是，我们迟早会接受死者已离去的事实。菲利西亚和她的爸爸根据他们的需要重新摆放了厨房的东西。哈里把书还给了图书馆，他还有克莱姆的照片和礼物可以使他想起这个朋友。菲利西亚和哈里都不会忘记死去的人，但他们的生活也不能以死去的人为中心。

· **能明白自己也可以快乐，而你的快乐并不取决于死者是否和你在一起。**当然，每当你想起死去的人，仍免不了伤感，但这并不影响你和家人的幸福生活。当你处于第二阶段时，死者似乎无处不在。你的悲伤就像是一种染料，流过你的生命，使它带上了特殊的色彩。当你处于第三阶段时，你对死者的感情就好像一个你可以随时走进去的房间，它在那里，但那仅仅是你生命中的一部分。

5

死亡及与死者的关系

当菲利西亚听到妈妈去世的消息时，她的弟弟们已经睡着了，可是爸爸说不要叫醒他们，回家后他自己叫醒他们。“不应该让你来告诉他们，菲利西亚。”他说，“让我来告诉他们。”

这一刻，菲利西亚等了很久，可当它真正到来时，她却没有任何感觉。她只想到自己将来会怎么样。谁来做妈妈以前做的事？妈妈生病时，很多事都没做。这一切都要自己做了吗？还有，那些以前问妈妈的问题怎么办？以前妈妈虽然病了，她们还可以交流。现在所有的问题都要问爸爸了吗？

接着，菲利西亚又开始想爸爸会怎么做。他会不会什么事都不会处理？会不会不允许他们提起妈妈的死，就像以前不许他们提到妈妈的病？如果他因为太孤独、太沮丧而病倒，甚至死了怎么办？如果他要

再婚怎么办？一方面，菲利西亚希望爸爸会很快再婚，这样家里就又有妈妈了；另一方面，她又想如果爸爸真的再婚，那么，她以后再也不跟他或他的新妻子说话了。他怎么能那样对待妈妈呢？

菲利西亚觉得自己很傻，尽为这些事担忧。她觉得只想着自己也很自私，可是在这一刻，她就只能做这些。

哈里决定为克莱姆举行一个纪念仪式，他请了几个克莱姆的朋友一起想办法。他们决定在他们曾经跟克莱姆一起打球、常去散步的那个公园举行仪式。每个人带上一样能让大家想起克莱姆的东西，也可以说一些他们记得的有关克莱姆的故事。哈里的父母提议邀请克莱姆的家人参加，孩子们同意了。他们还邀请了他们的棒球教练和克莱姆最喜欢的老师杰森先生。

有的人没有带东西来，可哈里带来了他跟克莱姆一起打球时用的棒球手套。他的朋友罗杰带来了一本克莱姆最喜欢的漫画书。利特妮带来她和克莱姆一起看过的录像带。哈里致仪式的开场白："我们大家一起在这里纪念克莱姆，如果谁想起了什么，就说出来。"开始，没有人愿意说，然后，罗杰带头回忆了约

四年前第一次和克莱姆乘公共汽车去城里的情景。罗杰带头后，其他人也一起回忆克莱姆，很快大家都在说有关克莱姆的事。所有的人都说完后，大家一起走到卖小吃的小摊前，每个人都买了一根热狗——克莱姆生前最爱吃的食物。

那天，哈里既高兴又伤心。有时，听着故事，他流泪了；有时，他非常想念克莱姆，几乎难以忍受；有时，他感到安慰，好像克莱姆就在那儿。最主要的是他感觉轻松了，他终于可以和别人一起谈论克莱姆、想念克莱姆，真是太好了！

卡门每周都去见心理辅导员。她注意到，每次跟他谈话都不一样。开始几次，她只谈乔希的死，以及这件事如何使她产生噩梦般的幻觉。后来，她开始谈起她的外祖父，她的感觉很不一样。有时她哭，因为她再也没机会了解外祖父了。或许，如果他活到她长大一些时，她就不会对他只有不好的记忆。当她想起小时候自己多么害怕和孤独，她也哭了。那时，她努力表现得勇敢，不哭，但是，现在她哭了。

卡门发现自己还感到气愤。一天她问到："为什么那时爸爸妈妈不了解我的感受？""我是他们的孩子！他们应该注意到！"辅导员解释，可能是因为妈妈

太悲伤,没有注意到她。

“可我那时只是个小孩儿！她应该关心我!”卡门说。

“是的,她应该,”辅导员表示赞同,“你那时很害怕,你需要有人向你解释。”卡门对她小时候发生的事十分气愤,以至于最近一段时间在妈妈面前很不礼貌。至今,她仍然怨恨他们!

后来,卡门能平静地对待外祖父的死和乔希的死,她又能回到正常的生活,享受与朋友在一起的时光,期待着与罗伯特的约会。当然,她也会想起,如果死去的不是外祖父和乔希,而是更亲近的人,她又会有什么感觉。“如果是妈妈或妹妹死了,我会怎么样?”“或者是我爸爸？我肯定无法承受。”

辅导员说:“你能承受得了,可能得要多一点时间,但你一定能渡过关口。卡门,特别是现在你已经知道自己所有的情感都很重要,要感受这一切情感,需要一定的时间。”

如果失去我们所爱的人

忍受失去所爱的人是痛苦而艰难的。但与失去的人关系不同,包含的爱也不同,由此带来的问题也

不同。这里将讨论失去与我们有特别关系的人以后，会出现的一些具体问题。

如果失去父亲或母亲

前面已经说过，父亲或母亲的去世，是一个小孩儿或青少年面对的最重大的离别。活着的人不仅要忍受失去至爱的人的痛苦，还要面对随之而来的一系列实际问题。在双亲家庭，当父母一方去世时，青少年要面对家庭的经济困难，面对只有父亲或母亲处理感情和家务事状况，家里可能会增添新的人，如其他亲戚或管家，或许还要搬家，以及其他一些问题。在单亲家庭，失去父亲或母亲的青少年必须面对新的监护人、新的家，同时要知道兄弟姐妹被送到哪里去了。处于这两种情形的青少年都会因为自己跟朋友和同学不一样而感到不安或尴尬。

失去父亲或母亲后，青少年还有一个害怕，就是担心父亲或母亲会再婚。如果父亲或母亲是因为长期生病而死，活着的一方可能已经与某人建立关系并准备结婚，即使没有这种情况，青少年也可能敏感于他们的父亲或母亲很可能会在某个时候开始约会。尤其是那些自己正开始约会的年轻人，看到父亲或母亲，原本早已过了这一阶段，又将经历与自己一样的

焦虑和激动，他们会特别苦恼。他们会这样想："约会是属于我们年轻人的，婚姻才是你们成年人的！你不属于这里！"他们还会因为要适应另一个即将成为自己的父亲或母亲的人而烦恼。

但是，如果双亲一方去世后，活着的父亲或母亲不约会，也会使青少年紧张。他们担心自己要替代大人失去的丈夫或妻子，觉得自己有义务为父亲或母亲分担家庭的负担，参加讨论家里的问题，渐渐地表现得像个成年人，而不像仍然需要别人照顾的孩子。活着的父亲或母亲会有意无意地希望他们这样；甚至要求这样。一个与丧偶的父亲一起生活的十几岁的女孩儿，可能被要求承担"小妈妈"的角色：做饭、打扫卫生、照看弟弟妹妹、安慰父亲。与丧偶的母亲一起生活的十几岁女孩儿则可能被要求成为"妈妈最好的朋友"。感情上安慰妈妈，同时帮助做家务。同样地，十几岁的男孩儿被期待成为家里的"男子汉"，或成为爸爸最好的朋友，能帮助爸爸"解决问题"，而不是成为"爸爸的问题"。

事实上，因为家人的去世可能使所有的子女都要承担责任，希望青少年承担的东西更多也是合情合理的。其实，这个时候青少年感觉与家人更亲密。他们一起经历了父亲或母亲的逝去，对活着的家人有了新

的认识，这并不是说他们要承担一个全新的角色。帮助家里，与未做准备就成为成年人，有细微的差别。

如果你觉得父亲或母亲的去世使你承担过多的责任，可以跟活着的父亲或母亲谈谈。最好选择父亲或母亲有空的时候，或事先约好。（比如，“我想和你谈谈家里的事，星期六上午可以吗?”）如果你在妈妈做饭、做家务、整理买回来的菜时，提出少做点事的要求，肯定得不到好的答复！

如果你觉得要做过多的家务，如照看弟弟妹妹等，不要简单地抗议，你可以写个计划，说明自己愿意做多少，并提出建议，其他事怎么做。你可以这么说：“我很担心我的学习成绩，我根本没有时间去看望我的朋友。你看这样怎么样，每天放学后照做家务，改成每周两次？我也许可以帮助巴塔吉法利夫人看两天小孩儿，另外两天她帮助我们，然后星期五请个保姆，或许我们还付得起这点钱吧?”或者你也可以说：“我每个星期可以做三次晚饭，但另外两个晚上能不能想点其他办法？因为我真的很想参加游泳队的活动，可是如果我每天下午都要赶回家，我就不能参加了。”

如果你觉得精神负担太重，也可以说出来。同样，选择一个父亲或母亲轻松的时候，而且最好只有

你们两个人。你可这么说："妈妈，我知道你很难过，可是如果你告诉我，你很孤独我会觉得很难受。"或者说："爸爸，你告诉我你的工作不顺利时，我不知对你说什么才好。"

如果得到的答复不能令你满意，或者你根本无法面对这样的谈话，那么寻求帮助。找一个你信任的成年人：亲戚、老师、邻居、辅导员，请他们协调。也许你的父亲或母亲也需要别人的帮助，但你还是青少年，不是成年人，有些事情你解决不了。你可以表示你的爱和支持，帮助干家务活儿，但不可能一夜之间"长大"。

也有的失去父亲或母亲的青少年认为，不能和活着的父亲或母亲谈起失去的人。他们认为活着的父亲或母亲太悲伤或太脆弱，不能与他们分担痛苦。毕竟，只剩下父母的一方，青少年会特别小心，想紧紧地抓住现有的生活。

如果可能，我们建议你和你的父亲或母亲以及家里其他人一起谈谈，一起痛哭。这个时候，家人特别需要像个整体一样在一起，当然有时也需两人在一起，或每个人独处以及与朋友在一起。但人们往往羞于与别人一起分担悲伤。如果你们家是这种情况，试试看能否改变。有意安排跟家里的每个人在一起，并

想办法安排让所有的家人在一起。

如果不管什么原因，你无法做到，看看能否找到一个富有同情心、值得信赖的大人帮助你。这个时候，你的同龄朋友固然很重要，但你也需要与比你年长的人保持联系，他们能比你的同龄人提出更多解决问题的办法。如果你不能从父亲或母亲那里得到这种帮助，想办法从其他人那里获得。

失去(外)祖父或(外)祖母

许多儿童和青少年第一次知道死亡是当他们失去(外)祖父或(外)祖母时。他们中的一些人与(外)祖父母关系相当亲密，(外)祖父母的死代表一种真正的失去。对他们来说，(外)祖父或(外)祖母是那个曾经安慰过他们的人；是当父母忙于工作或家务时，可以说话的人，或一起散步的人；是带着孙子(女)去做特殊探险的人；是那个带来特别礼物的人。(外)祖父或(外)祖母也可能是偶尔站在孙子(女)一边反对父母的人，因此失去(外)祖父或(外)祖母就像是失去一个特殊的同盟。

另一方面，对很多孩子来说，(外)祖父或(外)祖母并不是这么可爱的形象。有些(外)祖父或(外)祖母在孙子(女)眼里是老弱多病、苛刻难缠，或根本做

不了什么事的人。如果（外）祖父或（外）祖母跟他的孙辈们相处得不好，孙辈们感觉到了这种冲突，会觉得不舒服。有的（外）祖父母不能善待儿童，或只能善待小孩儿但却不能善待青少年。有的（外）祖父母不明白时代已经变了，仍然希望他们的孙辈子女像他们自己的孩子们一样，对他们忠诚、服从，这也使得孙辈们难以接受。

也有可能孙辈子女与（外）祖父母很少联系，他们生活在不同的城市里，或者虽然住得很近，但很少来往。也许他们保持与儿女们的联系，但却很少与孙辈们联系。

另一个复杂因素，是父母对（外）祖父或（外）祖母的态度。很多父母对他们自己的父母怀有既爱又恨的复杂情感。有些父母很不喜欢自己的父母，或根本无法与他们相处。有些父母对他们的父母怀有很深的爱，但跟他们在一起时没多长时间就要吵架。当然，也有些父母很喜欢他们自己的父母。

不论父母与（外）祖父或（外）祖母的关系如何，如果（外）祖父或（外）祖母去世，父母都会很难过。而这时对于儿童或青少年来说，同样也很难受。每个人都同情失去亲人的父亲或母亲，在忙乱中，孩子们往往被忽视了。儿童或青少年也会因为父亲或母亲为一

件对青少年来说似乎无关紧要的事情如此伤心而感到不自在。这是因为有时青少年难以理解,(外)祖父或(外)祖母去世对父亲或母亲的影响,跟对自己的影响完全不同。

(外)祖父或(外)祖母去世时,如果你和你的家人能一起分享记忆,不管是好的还是不好的,那将非常有益。分担悲伤:一起哭,一起看照片,或静静地坐在一起,可以抚慰和治愈悲痛。

但是,如果你的父母仍然对他们的父母很生气,或如果他们因太悲伤而无暇顾及你,想办法用你自己认为合适的方式哀悼你的(外)祖父或(外)祖母。写下你的回忆,不管是好是坏。收集长辈的照片,把它们放在相册里,加上一些解释的文字,或者摆放一些这个人生活中的纪念品,纪念并哀悼这位家庭成员。

失去朋友

失去朋友,最难处理的是这种关系别人看不见。因此,人们往往认为青少年似乎没悲伤的必要。有时失去一个朋友比失去一个家人还痛苦,可是却没有社会空间哀悼这种失去。正如哈里遇到的情况,作为朋友,甚至要几天后才听到噩耗。朋友可能在葬礼上不

受欢迎，或死者的家人或其他活着的人根本没想到要承认这份友情以及它的重要性。

有时，死去的朋友是过从甚密的异性朋友，而且这种关系对一方或双方的家庭都是私密性的，即使这种关系得到认可，这种亲密程度和重要性也都不能得到承认。失去亲密朋友的青少年，会觉得他们的爱被看作是“少男少女的爱”，或只是“经历某一阶段”，而不是真正重要的发自内心的感情，所以没有受到应有的重视。

由于失去朋友，失去亲密的异性朋友，青少年感受到的痛苦和损失是深切而合理的。面对这种情形的青少年可能会难以找到一个与他们分享感情、记忆，并一起流泪的人，所以不容易创造一个适当的哀悼的空间。但是，这个空间又是必要的。

如果你面对这样的困难，可以考虑与你的朋友一起组织你自己的纪念仪式，而不去参加葬礼或其他由成年人组织的仪式。想想可以和哪个朋友坦诚谈论你们的关系，帮助他们了解你需要他们的倾听，既准备好让你说、哭、回忆、沉默和笑，使自己转移注意力，而不需要他们为你解决问题或“让痛苦离开”。也就是说，让他们明白，为了将来少痛苦，你现在需要体验更多的痛苦。

悲伤程度和与死者的关系

一位研究人员发现,有两个因素影响人们悲伤的程度和延续时间:他们与死者的亲密程度和他们认为自己本来可以防止这一死亡的看法。例如,死者是因为酒醉开车身亡的,一个朋友在他酒后给了他车钥匙,那么这个朋友就可能会认为他本来可以防止这次事故,因此,他的悲伤比事发时正坐在家里看电视的朋友的悲伤更强烈、持续时间更长。而看电视的那位朋友也会想,不管是否合理,如果那天晚上他跟那位朋友一起出去,他就不会让他开那部该死的车了。

死亡促使我们弄明白,哪些是我们能做的,哪些是我们无法控制和掌握的。要承认,我们往往无法防止死亡是痛苦中最令人悲伤的一件事。意识到正是因为我们的亲密关系带来了这种痛苦,这本身也是悲伤的,是又一令人痛苦的事情。经历过至爱亲友死亡的人说,记忆、爱和痛苦将永远伴随着他们。悲伤的经历教会他们如何使痛苦与爱并存。

埃达·莱斯在《学会告别》一书中说得很好。她说:“最重要的是,我知道了痛苦永远不会完全消失,人往往会突然一阵悲伤,而这正表明人类是多么重

要、独特和美好的。如果失去对我们毫无影响，那将更可怕得多。”我们还可以引用 E. 斯内德门在《剥夺悲伤的权利》一书中的话：“悲伤是为爱付出的赎金。”

6

寻求帮助

菲利西亚的妈妈死后，她六岁的弟弟乔伊开始表现得很不好。他总是取笑学校的朋友，故意逗他们，把他们的东西拿走直到他们哭，然后自己也哭。

而她10岁的弟弟查尔斯，似乎一切正常，但他开始吃很多很多东西。另外，当菲利西亚去帮助爸爸整理妈妈的卧室时，他们发现妈妈的一些香水瓶不见了，还有她床上的枕头也不见了。他们在查尔斯的房间找到了这些东西。

菲利西亚的爸爸一定意识到出问题了。因为，有一天回家后，他宣布全家人要一起去看家庭心理医生。菲利西亚的爸爸解释说，他们可以和这位医生谈谈他们的感受，她会帮助大家应对亲人的死亡。

刚开始，菲利西亚很不好意思。没有一个她认识的人去看过心理医生，这不等于说他们家每个人都确

实有问题吗?

但是,第一次看过心理医生后,菲利西亚感到轻松了。总算有人愿意谈论所发生的事了!虽然菲利西亚的爸爸在谈到妻子的病和死时很不自然,但是他至少让孩子们说了,而医生在听着。

菲利西亚一家继续去看心理医生,菲利西亚发现,自己说出了爸爸从来不让他们谈论的已经发生的事情时,她是多么地不安和生气。"不知道到底情况怎么样,真难受!"她说。她跟爸爸说:"你告诉我不要问妈妈,也不要跟朋友们说。我感觉就好像我们有一个不能与任何人分享的可怕的秘密。我甚至也不能跟你谈,而我那时很想跟你谈谈。"

菲利西亚的爸爸眼里充满了泪水,他什么也没有说。菲利西亚知道,即使有心理医生在场,爸爸也需要很长一段时间才能跟她坦率交谈。也许他永远做不到。但至少现在,她可以说出自己的感受了。虽然母亲走了,她很难过,但是如果有人谈谈,或全家人能一起谈、一起哭都会有所帮助。

纪念仪式后,哈里慢慢感觉好起来。他还会想念克莱姆,但他终于可以享受与其他朋友在一起时的快乐了。而且因为他们一起举行了纪念仪式,他发现,

与他们一起谈论克莱姆容易多了。

一天，语文老师要求全班写作文，写一个触动他们生活的人。哈里写了克莱姆。在最后一段他这样写到："我现在明白，不管我有多少其他的好朋友，我永远不可能找到一个像克莱姆一样的朋友。没有人跟他一样，但这没有什么，因为我已经认识了他，而且永远不会忘记他。现在，每当我想起他，我会因为思念他而伤心，但我也会因为他曾是我的朋友而高兴。"

在心理辅导员的帮助下，卡门可以忘记乔希的死，并继续享受生活。可是，又发生另外一个悲剧。卡门的二十岁的表哥刘易斯，在杂货店帮他妈妈拿面包和牛奶时，被抢劫犯的枪火击中身亡。那真是一场很意外的事故，每个人都认为那个街区很安全，因此，震惊使得这个悲剧更凄惨。

卡门感觉非常、非常的伤心。她跟表哥不是很熟悉，可是他是她最喜欢的姨妈和姨夫的儿子，而他们十分悲痛。死去的刘易斯的弟弟马里奥也十分悲痛。卡门跟他很熟悉，因为他们年龄相近。而且，刘易斯还那么年轻！他刚上大学，而且学习很好，他现在就死了，真是太不公平了。

因为刘易斯的死，卡门痛哭了一场。她还感到愤

怒,她把自己的想法和情感写在了日记里。自从看心理辅导员后,她就开始写日记了。她还向朋友们谈起了她的表哥,并拿出家庭相册里的照片给他们看。她经常去姨妈家,帮助他们做饭,也帮助马里奥,并且照看比他们小的孩子。

接受帮助

我们已经说过几次,在我们这个社会,请求帮助和接受帮助都很困难。美国文化的主流思想一直提倡“靠自己的努力改善自己的境况”,“靠自己的努力成功”,“成为靠自己奋斗而成功的人”。那些被视为主流英雄的人往往是那么巨大、强壮,似乎没有人能伤害他们的身体或思想。

在这样的社会氛围里,我们难以面对悲伤的现实。悲伤的现实使我们变得脆弱,使我们痛苦无助,我们无法孤独地承受它。正因为某个人的去世使我们意识到我们确实很孤独,我们所爱的人去世后,正是我们需要帮助,需要其他人一起分担我们情感的时候。

由于许多原因,这很难做到。也许你就像哈里一样,没有人意识到死亡对你产生的重要影响。也许你

像卡门一样，某人的早逝正影响你对现实的反应。也许你像菲利西亚一样，你的家人不愿或不能坦然交谈和正视哀伤，使你不能走过悲伤。

如果出现这种情况，我们的建议是：争取帮助。尽量找人帮助，最好是既有同龄人又有大人。他们跟你交谈，一起哭，或就静静地待在一起。如果幸运的话，你会找到懂得如何应对悲伤的人，因为他们也体验过失去的痛苦。或许你必须让别人知道如何帮助你，告诉他们，你需要什么。你也许需要可以让你哭泣时依靠的臂膀，愿意倾听的耳朵，或者是能牵着你的手、给你拥抱、让你尽情发泄的人。让你的同龄或成年朋友明白，你不需要他们告诉你应该高兴点，或为什么会这么难过。你真正需要的是一个能让你尽情悲伤，直到你感觉好些的人，仅此而已。

在悲伤中需要帮助

一个人有时会深陷痛苦而不能自拔。也就是像前面所说的，一个人陷于第二阶段，即表达悲伤阶段，而无法进入第三阶段，即理解死亡并接受事实。为了继续他们的生活，每个人迟早都要选择从悲伤中恢复。这可能需要一年或更长时间，而且，取决于活着

的人和已去世的人的关系亲密的程度,但是,每个人迟早都会做出这个决定。如果你或你认识的人无法做出这个决定,你需要帮助,并找出原因,这样才能解决你的感情问题,然后继续生活。

青少年在悲伤中需要帮助的另外一个原因,是他们陷于沮丧状态而不是真正的悲伤。你明白二者的差别吗?

沮丧是悲痛加上愤怒和自责,有时甚至包括对自己的愤怒,如:“我为什么要这么在乎他?真傻!”或“我是个很糟糕的人。她还躺在九泉之下,我不该享受幸福!”沮丧的人往往会感到很累,无法入睡或睡眠很少,没胃口或强迫进食,感到无助或绝望。有时沮丧的人会用许多疯狂的行为掩饰自己的感情,但他们无法感到快乐。

而悲伤的人也会感到悲痛,但他们有时会转到其他感情状态,特别是在第一、第二周过后。虽然也有正常的吃、睡和精力上的问题,毕竟悲伤耗去了很多精力,但悲伤的人吃、睡、锻炼跟平常差不多。虽然悲伤的人也会愤怒,对上帝、对已去世的人、对整个世界乃至自己,但他们对温暖和安慰有反应。而不是把自己封闭在愤怒中,无法接近或寻求帮助。即使在悲痛中,悲伤的人有时也能找到快乐:一顿美餐,一张舒适

的床，一个拥抱，收音机中听到的一首优美的歌曲，在森林中舒心地散步，等等。

由此可见，有时很难识别沮丧和悲伤的差别，而在悲伤过程中感到有点沮丧也很正常。如果你或认识的人深陷沮丧之中，应该向心理辅导员或心理医生求助，他们能帮助你释放深埋的感情，让悲伤的过程更顺利地进行。

能够获得什么样的帮助

通常，应对悲伤的人希望与心理辅导员、心理医生或心理学家谈谈。从事这些行业的人有不同的系统学习和职业背景，而且他们都受过培训，知道如何与人们谈论情感问题，并帮助他们找出解决问题的方法。

有的学校也有心理辅导员。社区中心或青少年中心也许提供心理咨询服务。有些心理辅导员受过专门培训，能够帮助人们解决悲痛和哀伤造成的问题。

有时与家庭心理医生谈谈也会有帮助。家庭心理医生帮助全家人一起坦诚谈论他们的感情。他们的想法是，如果一家人学会沟通，在自己的生活中或

作为家庭中的一员,每个人都会快乐。

悲伤常常是家庭问题。有时一个孩子或大人“用行为发泄”,而其他人似乎“应对得比较好”。实际上,面对死亡每个人都难以接受。让一个人替其他人把悲伤表现出来可能会更好些。应该在整个家庭中尊重各自的应对方式。

接受死亡

学会如何应对悲伤,如何面对死亡与濒死的神秘,如何应对让亲密的人走了而自己却留下来的痛苦,这一切都是人类至今未能解决的正常却痛苦的现实。如果你还是一个孩子,或者还是一个未成年人,却要面对它们,那么你比大多数人更早遇到它们。对于你来说,这段经历非常痛苦,但它也是一段苦中有甜的经历。

如前所说,没有人能完全“解决”失去亲爱的人的悲伤。那种“想你”的感情永远不会消失。但如果你能把对失去的人的感情和记忆,伴随着它带来的渴望,化作你生命中的力量和安慰的源泉,那么痛苦将会消失。

咱们用1981年4月20日美国《人物》杂志上的一

段话，总结一下我们谈的“死亡”这个话题吧：

成功的悲伤……是你经历它后，比经历它前感觉更好。因为你经历了这种痛苦，你评价了自己的生命，评价了你与死去的人的关系，评价了你自己。因此，你成为一个更充实、更完美的人。你变得更富有同情心，别人能从你身上得到更多快乐。你能关注重要的事情。总之，你不仅幸存下来，而且活得更好。